

◎ 肌のバリア機能 ◎

皮膚は外界との **最大のバリア** です。

このバリア機能が湿疹や肌荒れで破綻している場所から異物が入ると、この異物を追い出したり戦おうとする＝蕁麻疹などが起こります。

つまり **免疫の誤解が原因となってアレルギーが成立** してしまいます。

この免疫の誤解を生んでしまう原因が **湿疹や肌荒れ** です。

この仕組みを **経皮感作** と呼びます。

体の中に **抗体** があると、初めて摂取してもアレルギー反応が出てしまう そうです。経皮感作の影響を減らすには、**湿疹を治す！** 湿疹を治して肌をきれいにすると、新たにできる抗体を減らすことができます。肌のバリア機能を回復 するには、

① 洗浄 ② 保湿 この2ステップを強化!!

そこで水遊びにはちょっと早いけど、すごく汗をかく、そんなジメジメと湿気の多い6月からは、おひさまえんでは 毎日沐浴をしています♪

もちろん泣くちびっこもありますが、1、2歳児さんは汗を流して さっぱりとして、髪も乾かし水分補給 ♪

この一連の心地良さを、十分に味わっています！(^^)！
ドライヤーの順番待ちの間、頭にタオルを巻いて ちょっとおすましで 絵本を見ているちびっこ達も、
極上の可愛さです (≧▽≦)

梅雨明けの知らせも待ち遠しいですが、この時期を肌をきれいに保ち、バリア機能を最強にして、プール遊びを思いっきり楽しみましょう～ (^0^)/

《 食中毒に気をつけましょう 》

気温・湿度が高くなり、食中毒が心配な時季になってきました。

食中毒予防の三原則は、
食品に原因菌をつけない（清潔）・
増やさない・殺菌する、です。

また、体調を崩したり抵抗力が弱ったりしていても、食中毒を起こしやすくなります。 みんなで気をつけましょう。

おひさまえん 7月号



