

◎ 天候不順と免疫負債 ◎

今年は観測史上最短の梅雨明けに！
夏にかかりやすい病気には ヘルパンギーナ、手足口病、プール熱、アデノウイルス等など。
最近では アストロウイルス、サポウイルスなど
保育所で集団感染もあると聞きます。

予防にはやはり、手洗い、うがいが効果的ですが、
なぜ様々な感染症が広がり長引くのでしょうか？

○ コロナ流行期に徹底されていた感染対策が緩んできたこと

○ しばらくウイルスに接する機会が無かったことで、
免疫力が低下し、感染しやすい状況

これを「免疫負債」と呼びます。

また今は突然、夏日になったり、肌寒くなったりと、
季節が目まぐるしく変わること多く、
この 寒暖差が人の体に大きな影響を与えます。
自分でも気が付かないうちに体調を崩していることも
ある 「天候不順」と「免疫負債」が合わさって、
私達の感染抵抗力がかなり落ちているようです。

手洗いうがいなどの感染対策の徹底と、
よく食べ！よく寝て！よく遊び！そしてよく笑う！

そうして免疫力を少しでも高めて、
元気に夏を乗り切りましょう！(#^^#)

《 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

ファミリーデー(^^)



院長先生 ありがとう～♡

☆新しいお友達☆