


# てらやほけんだより

寒さの厳しい日が続きます。室内にこもりがちになりますが、冷たい空気に触れることで自律神経は鍛えられ、病気に負けない体をつくります。天気の良い日は積極的に外で遊びましょう。また、寒い季節は、肌の乾燥やかゆみが気になります。空気が乾燥して汗をかきにくくなるため、皮膚の保湿力が低下しているのです。保湿剤でのスキンケアで、お子様の冬の肌を守りましょう。

## 屋外遊び

全身を使う屋外遊びは、子どもの身体能力を高めるだけでなく、年齢が上がるにつれ、創造性や社会性、コミュニケーション力なども育てていきます。これらの遊びをしながら子どもたちは園で過ごしています。下記に示したものは、目安であり、個人差があります。

<p><b>1～2歳</b> <b>歩き始める</b> 手つなぎお散歩。砂遊び。手押しおもちゃ。乗用おもちゃ。すべり台。</p>	<p><b>2～3歳</b> <b>走れるように</b> 追いかっこ。砂場遊び。鉄棒にぶら下がる。すべり台。三輪車(足で蹴り進む)。</p>	<p><b>3～4歳</b> <b>運動機能が発達</b> かけっこ。ケンケンパ。三輪車。ブランコ。ボール遊び。ジャングルジム。</p>
<p><b>4～5歳</b> <b>友達と遊ぶ</b> ジャングルジム。鉄棒。ボール遊び。自転車。おにごっこ。かくれんぼ。</p>	<p><b>5歳～</b> <b>集団遊びを始める</b> 鉄棒。自転車。おにごっこ。かくれんぼ。なわとび。ドッジボール。サッカー。</p>	

2月20日は「アレルギーの日」です。アレルギーの新常識、以前の治療方針との違いなどをご紹介します。

### 食べさせる時期が遅いと食物アレルギーになる可能性が上がる！？

ある研究では、生後4～5カ月に離乳食で卵を食べ始めたグループより、生後10～12カ月に卵を食べ始めたグループのほうが、卵アレルギーを起こす危険性が高かったことが報告されています。**食べさせる時期を遅らせるよりも、一般的なスケジュールのとおり開始したほうが食物アレルギーになりにくい**のです。

### 食物アレルギーって防ぐことはできないの？

皮膚には、異物の侵入を防ぐ『**バリア機能**』があります。ところが、**皮膚が乾燥してバリア機能が低下していると、食べ物の成分が皮膚から体内に入り、アレルギーを起こす**ことがわかってきました。小さなころからしっかり保湿して皮膚を守ると、食物アレルギーのリスクを下げる可能性があります。

### 以前までは…食材を除去

食物アレルギーは消化管でアレルギーが吸収されアレルギーを起こすと考えられていたからです。

### 近年では…少量ずつ摂取

消化管でのアレルギー反応の可能性もありますが、それ以上に皮膚からのアレルギー反応の方が多くなってきました。アレルギーを少量から体内に取り込み、徐々に量を増やしていき、慣れさせて過敏さを取ろうという治療方法が増えてきました。

新しくわかってきたことを、なるべく早く試してみたいものですが、すでに食物アレルギーを発症しているお子様は、食材やアレルギーのレベル、環境や皮膚の状況等一人一人に違いがあり、同じ治療が当てはまるとは限りません。主治医の先生と治療方針について、よく相談し治療をすすめてください。