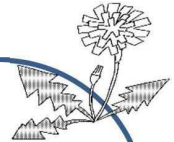


～幼児期は手をはなさず～（子育て四訓より）

こんにちは。家庭教育支援員の清田智子です。昨年度に引き続き、家庭教育に関する情報を皆様にお伝えしたり、教育相談を受けたり、講座を開催したりしています。どうぞよろしくお願いいたします。



～抗菌グッズに注意～

新型コロナウイルス、こわいですね。感染予防に手洗いが有効という事で、子ども達にも石けんなどで、しっかり手洗いをさせられていらっしゃると思います。大切な習慣ですね。

でも、石けんではなく、抗菌作用のあるハンドソープなどを使うと、肌を守ってくれる自分の菌まで死んでしまう事にご存じだと思います。石けんを泡立てて洗うと自分の菌も減りますが、死ぬことはありません。そして、ウイルスはちゃんと取り除かれます。

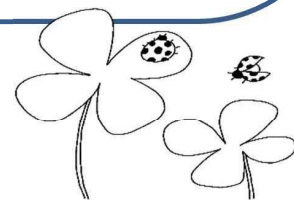
「ウイルスを除去する効果は、石けんも抗菌グッズも変わらない」とテレビでお医者さんが答えていました。

抗菌剤を使い続ければ、ある種の抗菌物質は、体内に溜まるそうです。人の脂肪組織、臍帯血、母乳からも見つかっていて、75%の人の尿から検出されているということです。また、この抗菌物質の濃度とアレルギーの重症度に明らかな相関関係があるということでした。（「あなたの中から9割が細菌」より アランナ・コリン著）

抗菌剤に使われている化学物質は、口に入れる物ではないので、安全性が確認されている物はわずかです。新型コロナウイルスに感染するのもいやだと思いますが、抗菌グッズを使いすぎて、アレルギーがひどくなるのもいやだと思います。効果が変わらないのであれば、より安全な石けんを選んだり、口に入れても大丈夫な除菌剤に換えていくのも、賢いやりかたかもしれません。

免疫力をあげる方法

1. 免疫細胞は、腸にたくさんいます。腸内細菌の大好きな食物繊維をたっぷり食べさせて、腸内環境を良くしておきましょう。
2. 免疫細胞は、皮膚の内側にもたくさんいます。こすると免疫細胞が活性化するそうです。マッサージをしてあげましょう。肌が強い子なら乾布摩擦も有効です。
3. 体温を上げると、免疫力が上がります。運動と入浴は、習慣にしましょう。
4. 甘い物を食べると、免疫細胞がウイルスを食べなくなります。控えめに。



教育相談をお受けします。

子育てで悩んでいませんか？
市役所の相談室でお話を伺います。お気軽にお電話下さい。

家庭教育支援員 清田智子

生涯学習課 25-7232