

～赤ちゃんと暮らすあなたへ～

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ます。どうぞよろしく願いいたします。

～コロナに負けない身体をつくる～

新型コロナに感染する人が増えて、赤ちゃんのいるご家庭は、とても心配ですね。まだワクチンも薬もないので、自分の免疫力を高める生活を心がけましょう。

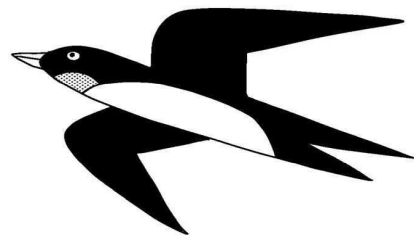
1. 免疫細胞は、腸にたくさんいますので、まずは腸内環境を良くしておきましょう。納豆やみそ、ぬか漬けなどの発酵食品や、野菜、豆、きのこ、海藻などの食物繊維は、善玉菌が大好きですから、多めに取りましょう。逆に、肉やあぶらの多い物は、悪玉菌が大好き。食べ過ぎると善玉菌が減り、免疫力も落ちるので注意しましょう。
2. 甘い物（ジュースやおかし類）は食べれば食べるほど、免疫細胞が、仕事をしなくなります。甘い物を好きなママも今の時期は、控えめに。体調が悪い時は、甘い物、生ものは取らない方が無難です。
3. 免疫細胞は、皮膚の内側にもいます。皮膚をこすると免疫細胞がよく働くそうです。そういえば、昔、子ども達は、冬に乾布摩擦をさせられていましたが、理にかなっていたのですね。赤ちゃんに乾布摩擦はできないので、手のひらでマッサージをしてあげましょう。スキンシップと免疫活性化と一石二鳥ですよ。

抗菌物質に注意

新型コロナの影響で、抗菌グッズが売られています。でも、ハンドソープなどに加えられている抗菌剤には、注意が必要です。

抗菌剤の一種、トリクロサンは、人の脂肪組織、新生児の臍帯血、母乳や尿から見つかっています。その濃度とアレルギーの重症度には相関関係があり、また、塩素消毒した水道水と結合すると、発がん性物質のクロロホルムになるそうです。（「あなたの体は9割が細菌」アランナ・コリン著より）

赤ちゃんの為に、ママの手洗いには、より安全な石けんを使ったり、口に入れても安全な除菌剤を選んだりして、健やかに育ててくれればと願っています。



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