

スポーツの秋、収穫の秋、食欲の秋…いろいろな経験ができる季節です。子どもたちは運動会を経験し一段と自信と体力の伸びを感じるようになってきました。この秋いろいろな楽しい経験を通して、健康な体を育んでいきたいと思います。

朝晩は冷え込みますが、日中は汗ばむ日もあり、朝の服装のまま過ごすと汗をかいて風邪をひきそうになる日もあります。この季節、衣服の調節が難しくなってきます。天気や体調に合わせて脱ぎ着できるように半袖シャツ、薄手の長袖シャツなど調整しやすい着替えを持たせていただきたいと思います。

気をつけよう！冬の感染症

寒く乾燥する冬は、ウイルスが元気になる季節です。冬の感染症は呼吸器に症状が出やすいものが多いのが特徴です。さらに、冬から春先には炉他ウイルスによる感染性胃腸炎も流行します。

十分に注意し、冬を元気に乗り切りましょう。 ☆原因 ◎症状

RSウイルス感染症

☆RSウイルスの感染によって起こる流行しやすい感染症。特に1歳未満の乳児がかかりやすく、気管支炎や肺炎を起こします。

◎鼻水やせきなどの症状で始まり、呼吸時にヒューヒューといった音が出る。重症化すると危険な状態になることもあります。症状が見られたら、早めに受診し、こじらせないようにしましょう。

溶連菌感染症

☆A群溶血性連鎖球菌という細菌が原因となる病気。

◎高熱、のどのはれ、嘔吐、頭痛などの症状が出る。首のリンパ節がはれたり、筋肉痛や中耳炎を起こすこともあります。その後全身に小さな発疹がでたり、舌に白いコケ状のものがつき、3日位すると赤くブツブツしてイチゴ舌になる。発熱や舌のブツブツが出ず、のどが痛いだけのこともあります。抗生物質で治療をします。

インフルエンザ

☆インフルエンザウイルスが原因

◎急激に40度前後の高熱が出て、悪寒や頭痛、のどの痛み、せき、鼻水、筋肉や関節の痛みなどの症状が現れる。吐き気、下痢などの症状が表れることもあります。感染力がとても強く、ふつうのかぜよりも、症状が重いのが特徴です。かぜと区別しにくいですが、今は検査でインフルエンザかどうかわかるようになっているので受診して確認しましょう。

インフルエンザは、「解熱して2日を経過するまでは登園停止」と決められています。



生活リズムを見直そう

健康な体作りがかぜの予防に

気温が下がり、空気が乾燥してくるとかぜをひきやすくなってきます。インフルエンザ・新型インフルエンザの感染も増えてきます。ウイルスを寄せつけない強い体を作り、かかる前に予防をしましょう。

- 外出から帰ったら手洗いうがいをしましょう。
- トゴみは、避けましょう。
- 発熱、咳、くしゃみなどの症状がある人はマスクをし、咳エチケットを心がけましょう。
- 十分に栄養・休養をとり体力や抵抗力を高めましょう。
- 規則正しい生活を心がけましょう。

だいじょうぶ？鼻水・鼻づまり

鼻水や鼻づまりをほうっておくと、鼻やのどの粘膜が炎症を起こし、中耳炎などほかの病気の原因になることもあります。鼻水や鼻づまりが気になったら、早めに病院を受診しましょう。

