

ほけんだより



平成28年10月
こでまり保育園
～第7号～

食欲の秋、実りの秋、スポーツの秋...楽しみが多い季節がやってきました。そのすべての活動の基本となるのは“健康”であることです。涼しくなり、過ごしやすくなりましたが、空気が乾燥してくる秋はウイルスに感染しやすくなります。子どもたちは免疫力が低いので病気に対する注意が必要です。手洗い・うがいをしっかり行い感染症の予防をしたり、栄養や睡眠をしっかりと摂って免疫力を維持していきながら病気に負けない身体を作っていきましょう。

10月10日は あ い ご 目の愛護デー

生まれたときは明暗を感じる程度の子どもの視力が、大人並みの1.0くらいになるのが、6歳ごろと言われます。子どもは視力に異常が生じても、自分で症状を訴えることは難しいこと。気になる様子が見られたら、眼科を受診しましょう。

こんなときは心配です

- 目を細めて見る ●片目で見ると
- 顔を傾けて見る ●まぶしがる
- いつも涙ぐんでいる
- まぶたが下がっている



目の病気がはやっていきます

目の症状が気になったら、こんな病気かも!?
どちらもアデノウイルスによる感染症です。感染力が強いため注意が必要。早めに受診しましょう。

プール熱

症状

- 発熱 (38℃以上)
- のどの痛み
- 目の充血
- 目やに、涙
- ※熱は3～5日続く

流行性角結膜炎

症状

- 目の充血
- 目やに
- まぶたのはれ
- ※ひどくなると発熱や下痢を伴うことも

ケア

- 対処療法が中心。のどごしがよい食事にする
- 水分補給をして脱水予防を

ケア

- 処方された目薬などを使う
- タオルなどの共有をしない
- 汚れた手で目をこすらない。よく手を洗う



※どちらも、登園には医師が記入した意見書が必要になります。

インフルエンザ対策はお早めに

インフルエンザに感染すると、高熱、せきや鼻水、のどの痛み、筋肉痛などのつらい全身症状を伴います。家族からうつることも多いので、みんなで予防を心がけましょう!

予防のために

- 1 予防接種を受けるようにする
- 2 外から帰ったら、必ずうがいと手洗いを
- 3 栄養のある食事と、水分をしっかりと
- 4 室内の湿度、温度に気をつけ、こまめに換気する
- 5 室温は20℃前後、湿度は60%くらいを保つ
- 6 人込みを避ける



たっぷりの睡眠も大切!



秋にかかりやすい子どもの病気!!

- ◎ RSウイルス感染症(激しい咳・鼻水)
- ◎ インフルエンザ(高熱・関節痛)
- ◎ 気管支喘息
- ◎ 食中毒(寒気・嘔吐・腹痛・下痢)
- ◎ 花粉症
- ◎ 乾燥性湿疹(肌のかゆみ・赤み)
- ◎ ロタウイルス・ノロウイルスなどの胃腸炎(嘔吐・下痢・腹痛)

* 気になる症状がある場合は
早めに医療機関を受診しましょう

