

# ほけんだより



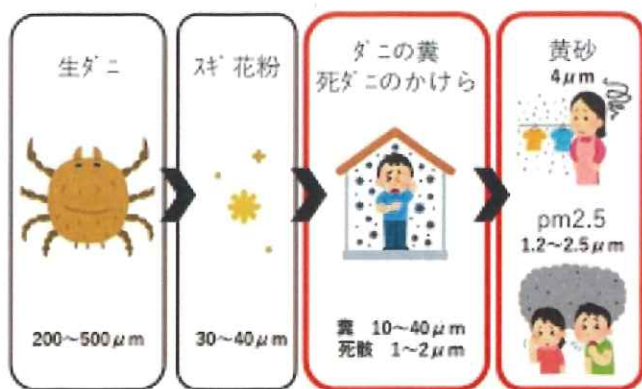
令和3年11月  
こでまり保育園  
～第8号～

11月になり、葉っぱの色が赤や黄色へと美しく色づき始めました。朝晩は肌寒く、日中の気温との寒暖差が大きくなり、体調管理が大切な季節です。「早寝、早起き、朝ごはん」で体調を整えながら、うがい・手洗いの習慣や生活習慣の見直しをして、冬に向けて健康な体づくりをしていきましょう。咳や鼻水・下痢などの症状が続いている時は、悪化しないように早めに病院を受診しましょう。また乾燥による肌トラブルも起きやすい時期ですので、皮膚を清潔にし、保湿などをして快適に過ごせるようにしましょう。現在、新型コロナウイルス感染者数は減少傾向にあり、「コロナ警報」は解除されていますが、今後も油断しないように、基本的な**感染防止対策の徹底**（三密回避、マスクの着用、手洗いなど）を心掛けましょう。

## \* == \* == \* == 秋のアレルギーについて == \* == \* == \*

### ダニ(ハウスダスト)

ハウスダストの中でアレルギーの原因として最も多いのが、ダニです。アレルギーで多いのが「ヤケヒョウヒダニ」や「コナヒョウヒダニ」です。刺すダニは野外に生息するマダニであり、アレルギーの原因ではありません。アレルギーの原因になるのは、生きているダニではなく、死んでいる「死ダニ」のほうです。ダニの死骸が細くなったものやダニの糞などが空中に舞うことによってアレルギーを引き起こします。梅雨頃から夏にかけて生きているダニが増え、そのダニが死んでたまっていくために死ダニや糞は9～11月の秋に多くなります。さらに、花粉よりもダニの糞や死骸の方が小さいために、鼻症状だけではなく咳の原因にもなりやすいです。（予防方法）⇒寝室、押し入れ、布団、シーツ、ベッド、カーペット、ぬいぐるみなどの掃除が必要です。



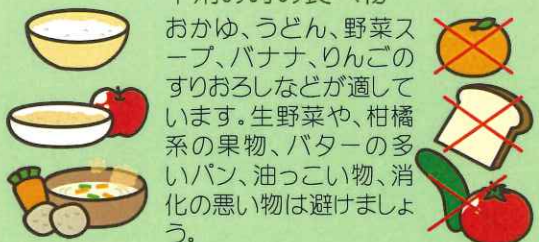
鼻や眼の症状だけではなく、咳が出やすくなります

### 下痢をした時は…

便の状態を確認します。色、固さ、血液が混じっていないかなどをチェックし、受診する時に説明できるようにします。便の写真を撮り、医師に診てもらうのもよいでしょう。



#### 下痢の時の食べ物



おかゆ、うどん、野菜スープ、バナナ、りんごのすりおろしなどが適しています。生野菜や、柑橘系の果物、バターの多いパン、油っこい物、消化の悪い物は避けましょう。

子どもは胃腸が未熟なので、よく下痢になります。ノロウイルスやロタウイルスを伴う下痢は、周囲への感染を防ぐため、迅速に処理しましょう。

## RSウイルス感染症

RSウイルス感染症にかかると、激しいせきが出て呼吸が苦しくなります。年長児は、それほどひどくありませんが、夜になってせきが急に悪化することがあるので注意しましょう。呼吸困難を起こすと命にかかわることもあるので、下のような様子が見られたら朝を待たず、急いで受診してください。



### 呼吸困難のサイン

- ひどくせき込んで唇や顔色が青い
- 息をすると胸の上部がべこべこする
- 肩を大きく上下させて息をする
- 呼吸が荒く、顔や手足が冷たい
- 呼吸が速く、息をするとき鼻の穴が広がる