

ほけんだより



令和5年 10月
こでまり保育園
～第7号～

暑かった夏から徐々に朝夕冷え込み始め、秋らしくなってきました。衣服の調整や栄養・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体を作っていきましょう。また現在、全国的にプール熱(咽頭結膜炎)や冬期に多いインフルエンザが流行しています。久留米市内においても小中学校で学級閉鎖もでています。外出後や食事前の小まめな手洗い・うがいを徹底し、感染症の予防を行いきましょう。

インフルエンザ

くしゃみ・咳などの症状のほかに、高熱や頭痛が急激に現れたら、インフルエンザかもしれません。潜伏期間が1～3日と短く、感染力が強いため注意が必要です。早めに病院受診をお願いします。

症状…突然の高熱(40℃前後)・おう吐・のどの痛み・激しい咳・鼻水関節痛・頭痛など
家庭での留意点…首筋や脇の下、太もものつけ根など、太い血管がある部位を氷枕や保冷剤などをあてて冷やしましょう。脱水症状を防ぐために水分補給をしましょう。(少しずつを数回にわけてでも大丈夫です。)また、食事は食べたいものや食べやすい物(ゼリー・ヨーグルト・フルーツなど)にしましょう。



※インフルエンザ感染後の保育園への登園※

発症後5日を経過し、かつ解熱した後に3日経過してからになります。



🍁10月10日は目の愛護デー🍁

10月10日は目の愛護デーです。子どもは視力に異常が生じてても、自分で症状を訴えることは難しいため、気になる様子が見られたら、早めに眼科を受診しましょう。

《こんな見方は危険信号!》

- ① テレビや絵本に近付いて見る ② 明るい戸外でまぶしがる ③ 上目遣いに物を見る
④ 目を細めて見る ⑤ 目つきが悪い、目が寄っている ⑥ 見る時に首を曲げたり、頭を傾けたりする
- このような症状が見られると斜視や弱視の可能性が考えられます。子どもは視力の低下を自覚できないため、上記のような症状がないか普段から気にかけて見てあげましょう。



～子ども達と一緒に散歩しましょう～

過ごしやすい秋はお散歩するのも楽しい季節ですね。散歩をすることで、たくさんの良い効果があるのをご存じですか? 季節を感じるにより五感が刺激され、感情豊かになったり、足の裏が鍛えられ健康的になり歩くことで身体のバランスや運動能力・体力のアップにつながります。また、質の良い睡眠もとれるようになります。そして、親子でのコミュニケーションの時間が増えます。ぜひ、この機会に親子でお散歩を楽しんでみてはいかがでしょうか。

