



ほけんだより 秋号



気持ちよい秋晴れの下、子どもたちはのびのびと体を動かしています。しっかり食べてたくさん遊んでたっぷり眠る。規則正しい生活リズムの中で、寒さに向かう体力をつけていきましょう。



冬はもうすぐ、風邪予防を！

1. 冬に流行りやすい感染症の中から

RSウイルス

発熱、鼻水、咳などから始まり、呼吸時にゼイゼイ、ヒューヒューという音が出るなどの呼吸器症状が特徴です。小さい子どもほど重い症状が出ます。2歳になる頃には、ほぼ100%の子どものかかるといわれています。

特効薬はありません。早めに受診して医師の指示に従って安静にしてください。

登園の目安は、呼吸器症状が消失し全身状態がよいことです。

※登園届が必要です

ノロウイルス・ロタウイルス

激しい嘔吐や下痢が起こり、ほとんどの場合は1~3日で回復するといわれています。脱水症状を起こしやすいので注意が必要です。

症状が回復しても1週間~1か月は排泄物とともにウイルスが体外に出るといわれています。

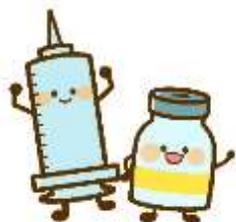
ロタウイルスの予防には、経口ワクチンがあります。

登園の目安は、嘔吐や下痢の症状が治まり、普通の食事がとれることです。

※登園届が必要です。



2. インフルエンザ予防接種の予約はお済みですか



- ・小さな子どもは免疫がつきにくいので、1シーズンに2回接種が必要です。
- ・インフルエンザの予防接種による免疫は、2回目接種から2週間後にでき、効果は約5か月続くといわれています。万が一罹った時の重症化を防ぐためにも、10月に入ったら早めの予約がお勧めです。
- ・アレルギーがある場合は、医師にご相談ください。
- ・予防接種は、なるべく降園後やお休みの日に受けるようにしてください。



薄着の習慣は秋から！

新陳代謝が激しく、運動量も多い子どもの活動時の衣服の目安は、気温が5℃違うと服装1枚分に相当するといわれています。基本的に大人より1枚少なめで大丈夫です。着込みすぎて汗をかき、かえって体温を下げてしまうこともあります。

薄着で過ごすコツ

- 寒いときは薄手の上着で調節する
- 肌着を着て保温する
- おなかと背中が出ないようにする



10月10日は「**目の愛護デー**」こんなサインに注意



頭を傾けて見る



目を細める



横目で見る

早く治療するほど回復しやすい！

見る力は、目から情報を取り入れて脳で処理することを繰り返して育っていきます。

目の見え方に問題があると、脳に情報が届かない為、見る力が育ちにくくなる可能性があるといわれています。見え方に気になるサインがあれば、早めに眼科に相談してみてもいいでしょう。



目をつぶって見る



片方の目が内側や外側に寄る