

ほけんだより 秋号

吉備福祉会
令和8年10月

虫の声や秋の風が心地よく感じられるようになりました。秋は過ごしやすい季節ですが、空気の乾燥や朝夕の寒暖差が体調不良の原因にもなりやすい時期です。衣服の調節や生活習慣などに気を配り、病気に負けない体づくりをしていきましょう。

◎考えよう！メディアとの付き合い方

10月10日は
目の愛護デー



テレビやスマートフォン、ゲームなど私たちの生活に欠かせなくなっている「メディア」。

便利で楽しい一方、長時間の使用は、目の疲れや睡眠不足、運動不足にもつながります。子どもたちが健康に過ごすためにも、メディアの使い方を考えてみましょう。

おうちでルールを決めよう

- ・使う時間を決める
- ・画面に近づきすぎない
- ・寝る前には使用しない
- ・食事中は使用しない
- ・メディア以外の遊びも楽しむ など



ご家庭にあったルールを決めてみましょう。



めのおはなし おすすめ絵本

「おめめのめがみさま」

著者:よしむらあきこ 出版社:教育画劇

目を大切にする心を育む絵本として、動画やゲームに
つい夢中になりがち子どもたちにぴったりの内容です。



◎「クループ症候群」知っていますか？

クループ症候群とは、主にウイルス感染によって、喉頭から気管の上部に炎症が起こり、空気の通り道が狭くなる病気の総称です。特に6ヵ月～3歳の子どもの多くみられます。

もし・・・

「オットセイのような咳(オウッ、オウッ)」

「犬が吠えるような咳(ケーン、ケーン)」

が出始めたら「クループ症候群」かもしれません。

乳幼児は呼吸困難を起こすこともあるので、この咳がみられ、呼吸が苦しうであれば早急に受診しましょう。



★咳が辛いとき、おうちでできるケア

①部屋の加湿

湿度 50～60%が目安
洗濯ものを部屋に干す
お風呂の湯気も効果的



②水分補給

冷たいものは避けて、
常温～人肌のものに
しましょう



③体を起こす

毛布やタオルを使って
上半身を高くする



④背中をトントンする

少し手をすぼめて、
叩いてあげるのがポイント
痰が取れやすくなります



気管支拡張テープについて おねがい

テープを貼って登園される時は、テープに名前と日付の記入をし、必ず検診時に職員へ貼っている場所を見せてください。剥がれた際、乳幼児の誤飲につながる可能性もありますので、ご協力よろしくお願いします。