



ほけんだより 10月

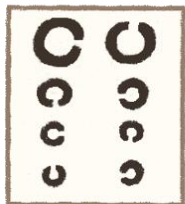
2019.10.1 発行
かわぐち社の保育園
看護師 田口 睦

夏の暑さもおさまり、秋らしくなってきました。さわやかに吹く風が秋の深まりを知らせてくれます。スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋…。秋は過ごしやすい気候なので様々なことにチャレンジできますが、季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあります。手洗いうがいや衣服の調節などをして、かぜを予防しましょう。

10月10日は 目の愛護デー



子どもの目は毎日発達していて、両目の視力機能は6歳頃にほぼ完成すると言われています。その後に視力が低下するのは、幼い頃の姿勢や体の動かし方が関係しているそうです。自然の中で十分に遊ばせ、外の景色をたくさん見せることでお子さまの視力を育てていきましょう。



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する
- ③ 栄養のある食事と、水分をしっかりとる
- 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！



2歳未満は要注意！ RSウイルス感染症

秋から冬にかけて多くなる「RSウイルス感染症」。感染力が強く、2歳までにほぼ100%感染するとも言われます。年齢が低いほど重症化しやすく、呼吸困難になったり、気管支炎、細気管支炎、肺炎などの合併症を起こしたりすることもあるので「かぜかな」と感じたら、念のため病院へ行きましょう。

38~39℃
の高熱

セイセイとい
う呼吸音

激しいせき

鼻水



せきがひどいときは……

- 体を起こすか、縦抱きにして背中をさする
- 室温は上げすぎず、加湿する
- 水分を少しずつゆっくり飲ませる



はしかや風疹の感染が
増えています

ワクチン接種を受けていない場合は早めに受けてください。麻疹、風疹(MR)第一期接種は1歳から、第二期は5歳以上7歳未満で就学前1年間です。

