



10月のほけんだより



R1年9月30日(月)

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訪れを知らせてくれます。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあるので、手洗い、うがいや衣服の調節などして、風邪を予防しましょう。

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

激しいせき

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



セイセイとい
呼吸音

鼻水



秋は薄着の服装で！

9月後半になると肌寒く感じる朝が増え、ついつい子どもに厚着をさせたくくなります。しかし、本格的な寒さを迎える前のこの時期に薄着の習慣をつけておけば、風邪をひきにくい体になります。外気を肌で直接感じることで自律神経が整い、病気への抵抗力が高まるからです。

“大人より1枚少なめ”を目安に、薄着の衣服を重ねるなどして上手な体温調節を行いましょう！



10月10日は 目の愛護デー

生まれたときは明暗を感じる程度の子どもの視力が、大人並みの1.0くらいになるのが、6歳ごろと言われます。子どもは視力に異常が生じて、自分で症状を訴えることは難しいこと。気になる様子が見られたら、眼科を受診しましょう。

こんなときは心配です

- 目を細めて見る ● 片目で見ると
- 顔を傾けて見る ● まぶしがる
- いつも涙ぐんでいる
- まぶたが下がっている



登園届が必要な感染症にかかれた場合は、感染症が完治したら医師の診断を受け、登園届に記入の上、保護者の方の捺印を忘れずにし、登園時に提出をしていただきますよう、よろしくお願い致します。