

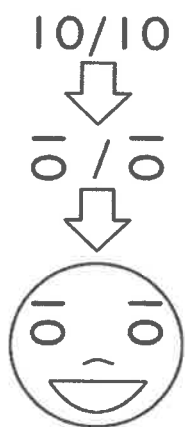
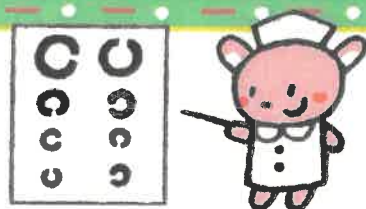
# 10月 ほけんだより

2019年10月2日発行 城東桐和会 瑞江わんぱく保育園

外に出ると涼しい風を感じられるようになりました。お布団も洋服も衣替えの季節です。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をして、かぜ予防に努めましょう。また、秋には栄養豊富な食べ物がたくさんあります。旬の物を色々食べて、健康な体づくりを行っていきましょう。

## 目の愛護デー

10/10は何に見えますか？  
10/10を横向きに変えると...  
あら不思議♪お顔の目の部分になりました。



生まれた時から、周りの景色が良く見えているわけではありません。生まれたての頃はモノトーンのぼんやりした世界に見えているようです。両親の顔や周りのおもちゃや景色を見ることで、視力は発達します。「見る力」は6歳くらいまでに発達すると言われています。その間に何らかの原因でしっかり見えない状態になると、見る力は発達しなくなり、本来あるべき視力よりも低いままになります。何らかの原因はいろいろありますが、結膜炎なども原因になります。「目やにで見えない」「かゆみでかすんで見える」「目が腫れて、視野が狭い」などにより、見えにくい状態のために見ることを怠ると、視力の発達に影響します。また、前髪が長く、見えにくい状態であることも原因となります。目の病気を疑ったら、眼科を受診し、必要であれば早く治療をして治しましょう。前髪は切るかゴムでまとめて視野に入らないようにしましょう。6歳を過ぎると、視力は伸びないと言われています。今の時期を大切に、見ることでたくさんの刺激を与えましょう

### \*こんな見方は危険信号です\*

- テレビや絵本に近付いて見る
- 上目遣いに物を見る
- 明るい戸外でまぶしがる
- 目つきが悪い、目が寄っている
- 目を細めて見る
- 見る時に首を曲げたり、頭を傾けたりする

## 秋かぜに注意

秋は気温差が激しいため、かぜをひきやすくなります。ご家庭では背中を触るなどして確認し、汗をかいているようなら衣服を取り替えてあげましょう。また、手洗い・うがいをこまめに行なう習慣を付け、規則正しい生活でウイルスを寄せ付けないようにしましょう。

## 衣替え

衣替えの季節となりました。日中は暖かいです。朝夕は冷え込んできます。この時期は薄手の長袖とカーディガン・上着など、暑さにも寒さにも対応できる着替えの準備をしてください。

## うんちはきちんとできていますか？

### ★うんちは健康のバロメーター

毎日うんちをすることは、とても大切です。排便のリズムは人によって様々ですが、定期的に排便できるように規則正しい生活を心がけましょう。



#### バナナうんち

黄色がかった茶色で、においの少ない健康的なうんち



#### コロコロうんち

水分・野菜不足、運動不足で便秘気味



#### 水っぽいうんち

食べ過ぎ、冷たい物の飲み過ぎ、体調不良

よいうんちを出すために

- \* 朝ご飯は、毎日きちんと食べましょう。
- \* 野菜で食物繊維をしっかりとりましょう。
- \* 水分をたくさんとりましょう。
- \* 運動をして、腸の動きを促しましょう。

### ※うんちの色に注意!

赤みの強いうんちや黒みの強いうんちは出血の可能性があります。うんちの色も毎日チェックしましょう。

## 病気のあれこれ

### ★子どものかぜは、何が原因？

⇒9割はウイルス感染です。かぜのウイルスは230種類くらいあります。そのためかぜは何度も何度もひいてしまいます。

### ★抗生物質はかぜを治す？熱を下げる？

⇒抗生物質は細菌を抑える薬です。ウイルスには効きません。熱を下げたり、痛みを取ったりする作用もありません。

中耳炎などの細菌が原因の場合は細菌と闘いますが、その他は二次感染予防として処方されます。

### ★かぜで処方される薬は？

⇒多くは対症療法の薬です。かぜの症状は発熱、咳、鼻水、喉の痛み、嘔吐、下痢など様々なので、そのつらい症状を和らげる薬です。

### ★解熱薬は？熱が高ければすぐに飲んでも大丈夫？

⇒解熱薬は、体温を調節する脳の中樞神経に作用し、一時的に熱を下げ、痛みを抑えるように働きます。病気をそのものを治すわけではありませんが、体力の消耗を防ぐことを目的とした薬です。

\*発熱はウイルスや細菌と闘うために、脳からの命令によって体温を上げているため、解熱剤を使用することによって、脳からの命令に逆らって闘いを休ませてしまうことになります。そのため、むやみに使わない方がいいと言われています。

\*子どもは体温の調節機能が未熟です。大人と違って簡単に高熱を出しますが、それによって病原菌を抑えて自分を守っています。大人よりも体力が弱いので、熱の高さで勝負しています。でも、大人のように熱のつらさを感じません。熱が高くて、つらそうにしている時に飲ませてあげてください。

### 先月の感染症発生状況

- 手足口病 17名

東京都内でインフルエンザの発生が報告されています。例年11月～流行が始まりますが、今シーズンは早い流行開始の可能性があるとのこと。手洗い・うがいに努め、感染予防をしましょう。

### 0歳児健診

10月9日(水)

### 歯科健診

※前回未受診・新入園の方対象  
10月16日(水)

### 身体計測

10月24日(木)