



10月 ほけんだより



令和2年10月1日発行 城東桐和会 瑞江わんぱく保育園

お仕事、お疲れさまです。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ね。季節の変わり目で体調を崩しやすいですが、秋には栄養豊富な食べ物がたくさんあります。旬の物を食べて、健康な体づくりを行っていきましょう。また、今年はさんまが高いのが残念ですが、この時期、芋ほりやブドウ狩り、梨狩りなどに加え、落花生堀りもおすすめですよ。皆様、健康で楽しい10月をお過ごしください。

★目の愛護デー★



「見る力」は6歳くらいまでに発達すると言われています。目の病気を疑ったら、早めに眼科を受診し、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。スマホやゲームは、要注意です。時間を決めてやりましょう。目の体操をしたり、お風呂で温かいシャワーを目の周りに当てたり、目の筋肉をほくしましょう。下記の姿がある場合には、小学校にあがる前に、視力検査をおきましょう。

こんな見方には注意して！！

- テレビに近付いて見る
- 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
- 見る時に首を傾げている



★薄着で生活しましょう★

肌寒くなる日も増えてきました。そろそろ、衣替えの時期ですね。ヒートテック等のあたたかで良い素材も、活動中に身体を動かすと汗をかきすぎてしまい、あせも等につながる可能性があります。登園時は肌着をコットンにするなど調節をお願い致します。また、これからの寒い季節、保育園では暖房を使用します。薄着で登園し、戸外用の上着を用意する等、気候や気温に合わせ調節をしやすい工夫にご協力ください。なお、裏起毛素材や厚い生地のスポンなどは、子どもも動きにくいので、伸縮性のあるものにしましょう。



爪の長い子が多いです。お友だちを傷つけてしまったり、思わぬケガにつながります。毎週、切りましょう。

★子どもの風邪★



★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。その為、何度も風邪をひき身体に抗体がついていきます。



★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枢神経に作用し、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。しかし、熱が高くて、つらそうにしている時は、解熱剤を使用して楽にしてあげる事で、眠れたり食事もとれることがあるので、子どもの状況に合わせて使用しましょう。



～ケアのポイント～

- ①鼻水も痰も、汗も全て水から出来ています。大事なものは、水分補給です。こまめにたくさん麦茶やお水を飲ませましょう。痰や鼻水が、悪いウイルスや菌を流してくれます。
- ②食欲がないときは、無理に食べさせなくても大丈夫です。子どもが食べたいものをあげましょう。おすすめは、お粥やうどんです。ゼリーや、アイスクリームも効率よく糖分が補給できます。
- ③お風呂に入ってもいいですが、長湯はエネルギーを消費してしまいます。身体は、温かいタオルで拭き、陰部はシャワーで流し清潔にしましょう。
- ④冷えピタは、熱を吸収してくれませんが、子どもが嫌がらなければ使用してもかまいませんが、乳児は、口に張り付くことで窒息に注意してください。冷たいタオルを絞っておでこや首周りを拭いてあげましょう。



■0歳健診の日程

日程が決まり次第お知らせいたします。



■感染症報告

- 突発性発疹・・・1人
- アデノウイルス・・・1人