

ほけんだより

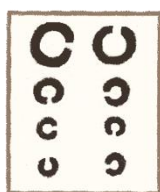
10月号

昼間は汗ばむ日もありますが、朝夕はグッと冷え込むようになりました。お布団も洋服も衣替えの季節です。この時期はかぜを引きやすいので、体が冷えてしまわないようにきちんと下着を着て、上着などで体温調節をしましょう。

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さまの視力を育てていきましょう。



こんな見方は危険信号！

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

このような症状が見られると斜視や弱視の可能性が考えられます。子どもは視力が悪いことを自覚できないため、上記のような症状がないか普段から気にかけて見るようにしてください。

9月の感染症 RSウイルス感染症 4名

突発性発疹 1名

鼻水のおはなし



季節の変わり目やアレルギーなどにより、子どもは鼻水が出やすくなります。

☆透明

気温の変化によるものや、風邪の初期症状の場合に見られます。鼻水が垂れたままにしておくと肌荒れの原因になるので、こまめに拭いてあげましょう。

☆黄色から緑色

細菌に感染している可能性があり、緑色に近いほど症状が悪く、鼻の奥に溜まってしまう事があります。その時は加湿などを行い、鼻水を出しやすくしてあげましょう。受診もお願い致します。

インフルエンザの予防接種

- ▽ 手洗いとうがいは基本ですが、予防できる方法として
- ▲ 有効です。かかっても軽い症状になります。肺炎や
- ▽ 脳症などの合併症を防ぐ効果もあります。ワクチンは
- ▲ 効果を発揮するまでに約2週間かかり、半年程度効果が
- ▽ 期待できます。子どもは2~4週間空けて2回接種します。
- ▲ 流行前の秋から計画的に接種する事をお勧めします。
- ▽ インフルエンザウイルスは冷たく乾燥した空気を好みます。部屋の温度は20度~22度位、湿度50~60%を目安に設定しましょう。換気も大切です。
- ▲ うがいができない子は、水を飲みなどの乾燥を防ぐだけでも効果があります。