

ほけんだより

美木多いっちゃん保育園

10月号



スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋、。秋は過ごしやすい気候です。いろいろなことにチャレンジしたいですね！そしてなんといっても食欲の秋！秋には栄養豊富な食べ物がたくさんあります。旬のものを色々食べて、風邪をひきにくい体づくりをしましょう。



流行している感染症(9月中)

RSウイルス 1歳児1人、2歳児3人、3歳児4人、4歳児2人 5歳児2人

ヘルパンギーナ 3歳児1人 5歳児1人

溶連菌 3歳児1人、4歳児1人

いずれの感染症も症状の主体は、発熱です。

RSは +咳、鼻水

溶連菌は +のどの赤み、痛み、頭痛
抗生物質の内服が必要です。



ヘルパンギーナは +のどに
ブツブツができて食べにくさが出ます。



今月の保健行事



10/13 身体計測

この時期は花粉や気圧の変動などで喘息症状や、咳症状が出やすいです。

咳が続いたときどう過ごせばよいのでしょうか？

せきの応急処置

せきがひどい、止まらないときは、病気のサインかもしれません。よく観察し、対処しましょう。

1 背中をさすって、呼吸を楽にする

せき込むときは、縦抱きにするか、上半身を起こして背中を軽くトントンたたくと、呼吸が楽になります。

0、1、2歳児は大人が縦抱きに、大きな子は上半身を起こします



2 部屋を加湿する

乾いたせきが出るときは、室内を加湿しましょう。湿度は50～60%くらいが目安。冬なら加湿器を、夏なら弱めの冷房をかけて。

冬は洗濯物を干したり、カーテンに霧吹きしたりするのも効果的!



3 水分を補給する

水分をとると、たんが切れてせきが楽になります。何回にも分けて、少しずつ水分を飲ませてあげましょう。

水分は常温のさゆや麦茶などがお勧めです



こんなときは病院へ

- 高熱がある
- せーせー、ヒューヒューという呼吸音がある
- おう吐する
- 顔色が悪い、くったりしている
- のどに異物がある
- 首の痛みを訴える

こんなときは救急車を!

- 肩を大きく上下させて呼吸する
- みぞおちや鎖骨辺りがへこんでいる
- 唇やつめの色が紫色になっている
- 呼吸が荒く、顔や手足を触ると冷たい

1つでも当てはまれば呼吸器のサイン。救急車を呼びましょう。



目の日

10月10日は目の日です。

目によいとされている食べ物を紹介します。

●目によい栄養ABC●

ビタミンA→目の粘膜を強くする

(にんじん・ほうれんそう・かぼちゃなどの緑黄色野菜)

ビタミンB群→目の神経の働きを助ける

(B₁ 豚肉・サバ・玄米・レンコン B₂ レバー・納豆・卵・のり)

ビタミンC→目の健康を保つ

(柿・小松菜・ブロッコリー・じゃがいも・さつまいも・大根)



涙の役割

涙には、様々な役割があり、瞬きによって出てきます。

◎目の表面(角膜)の乾燥を防ぎ、傷の治りを早める

◎細菌やアレルギー物質を洗い流す

◎目の表面に酸素や栄養を運ぶ



こんな見方は危険信号！

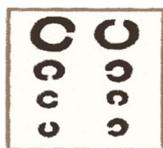
- ・テレビや絵本に近付いて見る
- ・明るい戸外でまぶしがる
- ・目を細めて見る
- ・上目遣いに物を見る
- ・目つきが悪い、目が寄っている
- ・見る時に首を曲げたり、頭を傾けたりする

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。

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。



保育園では、3.4.5歳児の時に視力検査をします。簡易な検査ですが、見えにくいのでは？と感じた園児さんの保護者様にはお伝えするようにしています。早く視力低下を発見し治療したほうが成果が上がりますのでご家庭でも、上記の様子観察を心がけてください。

