

ほけんだより 10月号



兵庫保育園 医務室
R6年10月

今年は残暑が厳しかったですが、朝夕の涼しい風にやっと秋の気配を感じるようになりました。季節の変わり目は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整などをして、かぜ予防をしましょう。

保健行事について

10月10(木) 歯科検診 12:00~

* 当日欠席された場合は個別で歯科検診に行ってもらいます。
(後日、案内をお渡しします)



10月11日(金) 内科健診 12:30~

10月11日(金) 検尿 当日朝に自宅で採尿

* 検尿→前日に採尿コップ等をお渡しします。前日欠席される場合は担任までお知らせください。

▼マイコプラズマ肺炎▼

最初のかぜと似た症状が現れ、1~2日遅れて咳が出始め、1か月くらい続くのが特徴です。特に早朝や就寝前に、ひどく咳込む傾向があります。咳が長引き、なかなか改善されない場合は治療薬があるので受診をしましょう。潜伏期間(14日~21日)が長く、感染源の特定は困難ですが、熱やアルコールに弱いので、消毒薬を使用することで予防ができます。咳で感染が広がるため、手洗いうがいなどもこまめに行いましょう。また、かぜやインフルエンザと同様、免疫力が弱っている時にかかりやすいので、栄養や睡眠をしっかりととり、規則正しい生活を心がけましょう。

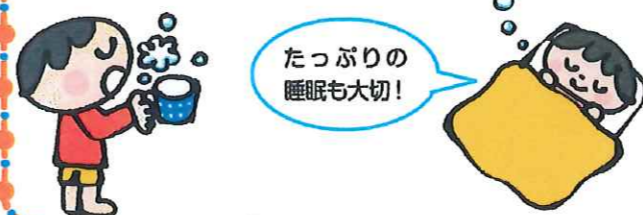


インフルエンザ対策はお早めに

インフルエンザに感染すると、高熱、せきや鼻水、のどの痛み、筋肉痛などのつらい全身症状を伴います。家族からうつることも多いので、みんなで予防を心がけましょう!

予防のために

- 1 予防接種を受けるようにする
- 2 外から帰ったら、必ずうがいと手洗いをする
- 3 栄養のある食事と、水分をしっかりとる
- 4 室内の湿度、温度に気をつけ、こまめに換気する
- 5 室温は 20℃前後、湿度は 60%くらいを保つ
- 6 人混みを避ける



たっぷりの
睡眠も大切!

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歳ごろといわれます。子どもは視力に異常が生じても、自分で症状を訴えることが難しいものです。気になる様子が見られたら、眼科を受診しましょう。目の異常は、早く発見して早く治療することが大切です。

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
- いつも涙くんでいる
- まぶたが下がっている



サイズの合わない靴に要注意!



知っておきたい3歳からの靴選び

成長を見越した大きいサイズの靴、逆にきつくなった靴、デザイン優先の靴、歩きぐせのついたお下がり靴……こんな靴を履かせていませんか?

こうした靴は、転倒の原因になるだけでなく、子どもの足の発達や姿勢、運動能力にも大きな影響を及ぼします。成長が早い時期だけに、靴のフィット感はこまめにチェックしましょう。購入するときは靴の中敷きを出してその上に立たせ、しっかりとサイズを確認してください。

靴選びのポイント

- 面ファスナーなどで甲の高さが調整できる
- つま先に5mm~1cmのゆとりがある
- つま先が少し反り上がっている
- かかと部の支えがしっかりしている
- 足の動きに合わせてソフトに曲がる
- 靴底に弾力がある
- 適度にやわらかく、通気性のよい素材

