

ほけんたより 10月

昼間は汗ばむ日もありますが、段々と秋らしくなってきましたね。秋は季節の変わり目で気温差が激しく体調を崩しやすい時期でもあります。手洗い、うがい、衣服の調整などをして、かぜや感染症などにかかるないよう気付けていきましょう。

今流行っている&秋から流行る主な感染症

インフルエンザ

咳やくしゃみなどによって感染し広がる病気で、毎年多くの感染者が出ます。悪寒、急激な発熱、関節痛に続き、下痢、嘔吐、咳、喉の痛みなどの症状がみられます。放っておくと周りへの感染を広げるだけでなく、合併症の危険も伴うので、インフルエンザの症状かなと思ったら医療機関に受診しましょう。

※インフルエンザと診断された次の日から5日を経過している事、又、解熱後3日を経過するまで登園できません。登園許可書は保護者記入となるため受診し診断を受けたら園に連絡して下さい。家庭内でインフルエンザが発生した場合、園児もインフルエンザ様症状がある場合は病院で検査をして、かかってないことを確認してから登園して下さい。インフルエンザにかかっている保護者の送迎は園の門までとなります。インターフォンを鳴らして下さい。

2歳未満は要注意!
RSウイルス感染症

秋から冬にかけて多くのRSウイルス感染症があります。年齢が低いほど重症化しやすく、呼吸困難になったり、気管支炎、細気管支炎、肺炎などの合併症を起こしたりすることもあるので「かぜかな」と感じたら、念のため病院へ行きましょう。

突然の高熱と喉が炎症を起こして真っ赤に腫れる非常に感染力の強い病気です。赤い粟粒大の発疹が出たり、舌に赤い発疹(イチゴ舌)が出たりします。嘔吐や頭痛、筋肉痛や中耳炎を起こすこともあります。抗生素質の服用を始めて24~48時間経過すれば他人への感染の恐れがなくなるので、普段通り元気があれば登園可能です。登園届が必要です。

38~39℃の高熱
せきがひどいときは……
• 体を起こすか、縦抱きにして背中をさする
• 室温は上げすぎず、加湿する
• 水分を少しずつゆっくり飲ませる

セイセイとい呼吸音
鼻水
激しいせき

溶連菌感染症



突然の高熱と喉が炎症を起こして真っ赤に腫れる非常に感染力の強い病気です。赤い粟粒大の発疹が出たり、舌に赤い発疹(イチゴ舌)が出たりします。嘔吐や頭痛、筋肉痛や中耳炎を起こすこともあります。抗生素質の服用を始めて24~48時間経過すれば他人への感染の恐れがなくなるので、普段通り元気があれば登園可能です。登園届が必要です。

咽頭結膜熱(フード熱)

アデノウイルスによる感染症のひとつで、熱が出て、目の充血や目ヤニ涙が出る病気です。乳児がかかるのはまれですが、感染力が強いので、上の子が発症するとそこからうつることも。目ヤニや涙から感染するので同じタオルを使うのはやめましょう。登園は症状が治まって2日経つまでは園をお休みしましょう。登園届が必要です。



園からのおしらせ

10月は検尿検査が行われます。日頃気付きにくい病気を早く発見し、成長を知ったりすることは、子どもの健康を守るために必要です。

検尿検査:10月18日(水)19日(木)

できる限り、18日(水)の9時までに提出して下さい。18日に取れなかった時は、19日(木)の9時までに提出して下さい。検査キットは16日(月)に渡します。尿が取れない場合は無理に取らなくてもよいです。



10月10日は目の愛護デーです

チェックしてみましょう～注意するべき子どもの仕草～

- テレビなどに近づいて見る
- ひんぱんに目をこする
- 目を細めて見る
- 黒目がずれている



視力が育つ途中で何らかの原因で見えにくい時期があると、目の発達が止まってしまいます。大人がサインに気付いて早めに病院で診てもらうことが重要です！

視力低下を防ぐには…

- ★規則正しい生活を
- ★テレビやゲームは時間を決めて
- ★広い空間で体と目を動かす機会を

★栄養バランスの良い食事をビタミンA(うなぎやにんじん等)は力を保ち、アントシアニン(ブルーベリー等)は視力回復に役立ちます。