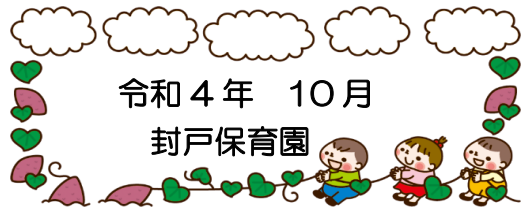




10月の ほけんだより



令和4年 10月

封戸保育園

風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。この時期は風邪をひきやすいので、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



- ★目をこすらないようにしましょう。こすって目の表面に傷ができるとバイ菌が入りやすくなります。
- ★目の症状（目やに・かゆみ・痛み・充血など）があったら早めに眼科を受診しましょう。
- ・ものもらい・・・まぶたの汗や脂を出す腺に細菌が感染し、赤く腫れる病気です。まぶたが腫れて目やにが出ます赤くなったり、かゆみも出ます
- ・結膜炎・・・結膜は、白目の表面と瞼の裏側を覆っている膜です。結膜炎は細菌やウイルス、異物などで結膜に起こった炎症をいいます。白目が赤く充血します。感染の他、アレルギーで起こることもあります。
- ★前髪は目にかからないように切ったり、結んだりしましょう。
- ★顔を洗ったり、拭いたりして顔を清潔にしておきましょう。

～インフルエンザ～

昨年、一昨年と目立った流行がなかったインフルエンザ。今年の流行はどのように予測されているのでしょうか？昨シーズンまでとは違い、今シーズンは行動規制がほとんど撤廃され、人の動きも増えています。また、今年はずでに諸外国で新型コロナウイルス感染症との同時流行がみられたとのこと。日本でも同じことが起きるのではないかと考えられています。そのため、今年度のインフルエンザワクチンの供給量も過去最大となる見通しですが、どのように配分されるのかはわかっていません。例年10月から各医療機関で接種がはじまります。確実に接種できるよう、かかりつけ医に早めに問い合わせをして、予約されることをおすすめします。



～秋かぜにご注意を～

秋は気温差が激しいため、風邪をひきやすくなります。大人が思うよりも子どもは汗をかいています。ご家庭では背中を触るなどして確認し、汗をかいているようなら衣服を取り替えてあげましょう。また引き続き、手洗い・うがいをこまめに行い、基本的な感染対策を忘れずに。そして何よりも、規則正しい生活でウイルスを寄せ付けないようにしましょう。

～9月の園のようす～

9月は突然の高熱でお休みする子どもさんが目立ちました。その高熱も、すぐに下がったけれどまた上がったたり、下がったりを繰り返す、といったことが多くみられたようです。特に未満児クラスでは熱が下がった後も機嫌が悪く、食欲不振や下痢が続くケースが多くありました。過去の保健だよりでも何度かお伝えしたように小さな子どもさんは下痢によって体力を消耗します。機嫌の悪さは体のきつさやだるさのあらわれであるとも考えられます。そして、体力が落ちている時には色々なバイ菌やウイルスに感染しやすく、完全に体調が戻るまでに時間を要することも。秋から冬にかけてさまざまな感染症が流行します。体力増進の力ぎは休養と栄養。万全の体調で毎日をお過ごしにいけるように整えていきましょう。

～秋冬のスキンケア～

- 秋冬の乾燥した空気はデリケートな子どもの肌には大敵。「こまめに」「ていねいに」日常的なケアをしてあげてください。
- ①清潔を保つ・・・汗をかいたらこまめに拭いたり、顔を洗ったりしましょう。食後の口の周りもきれいに拭くようにしましょう。お風呂ではごしごしこすらず、泡立てた石けんで優しく洗いましょう。
 - ②たっぷり保湿・・・お風呂上りに保湿剤をしっかり塗ってあげましょう。肌に湿り気があるうちに使うのが効果的です。
 - ③刺激を少なくする・・・直接肌に触れる衣類には刺激の少ない素材を選びましょう。ポリエステルなどの合成繊維は静電気を起こしやすくかゆみのもとになります。