



ほけんだより

～すくすくげんき～

朝・晩は寒くなり、冬の足音の近づきを感じます。先月は季節の変わり目のためか体調を崩しお休みするお友達も多かったです。本格的な冬が来る前に、生活リズムや服装、食生活、睡眠などなどを見直しましょう。

10月の健康状況

- ・手足口病・・・ 1名
- ・クルーズ症候群・・・ 1名
- ・突発性発疹・・・ 1名
- ・川崎病・・・ 1名
- ・嘔吐、下痢・・・ 6名

11月8日は「いい歯の日」

自分で歯みがきをする子も増えてきたと思います。自分でみがける子でも、最後はきちんと仕上げみがきをしてあげましょう。歯みがきを苦手とするお子さまは、おうちで歯みがきカレンダーをつくるなど、歯みがきに興味を持たせるところから始めます。歯みがきができたならカレンダーにシールを貼ったり、スタンプを押したり、たくさんほめてあげるのもいいですね。

視力検査結果について

全園児健診、幼児の視力検査の結果をけんこうノートに記載しましたのでご覧ください。

<視力検査について>

→ランドルト環を使って視力検査をおこないました。ABCで記載しています。

- A 視力1.0以上
- B 視力0.9-0.7
- C 視力0.6-0.3
- D 視力0.3未満

- ・園での検査は厳密なものではありません。視力はその日の体調などに左右されます。結果はあくまでも目安としてご参照ください。

インフルエンザとかぜは何が違うの？

かぜは、喉の痛み、鼻水、くしゃみ、咳などの症状が中心で、全身症状はあまり見られません。インフルエンザは、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など、全身の症状が突然現れます。また、かぜと同様に、喉の痛み、鼻水、咳などの症状も見られます。突然の高熱が出たら病院で診てもらいましょう。

インフルエンザかも!?

- ・進行が速い
- ・38℃以上の高熱
- ・寒気が強い
- ・激しい頭痛や筋肉痛
- ・咳がたくさん出る



予防接種について



発症を抑え、肺炎や脳炎などの合併症を防ぐ重症化防止効果があります。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。急性の病気にかかっている場合や、発熱している子は予防接種を避けたほうがよいでしょう。

11月はSIDSの予防月間です



SIDSの予防で大切なことは

- ①1歳になるまでは、寝かせる時は仰向けで寝かせること
- ②できるだけ母乳で育てること
- ③受動喫煙をさせないこと

そのほかにも寝る時に厚着だと睡眠時の体温が急激に上昇してしまったり、重たい布団をかけていると呼吸の妨げになってしまうことがあります。

自宅で寝る時に室内は温めすぎず、できるだけ赤ちゃん一人で寝かせることは避けましょう。また、冬場に流行するRSウイルス感染症もSIDSの要因の一つに挙げられます。咳の症状が強く出ているときなどは目の届くところでしっかり呼吸をしているのか顔色などを確認するようにしましょう。

気管支ぜんそくについて

ハウスダスト、ダニ、ペットの毛などのアレルギー反応によって起こる気管支ぜんそく。呼吸が苦しくなり、たんが絡んだせきが出ます。



発作は軽度のものから呼吸困難を起こす重症のものまで多様。幼児期に発症することが多く、発作を繰り返すうちに気道が過敏になり、少しの刺激で発作が起きやすくなります。季節の変わり目は、体調を崩しやすくなるので注意してあげたいですね。

せきの対応

- 前かがみに座らせる
- 少しずつ水分を補給する
- 室内を清潔に保つ(ダニやハウスダストが原因の場合)



⚠呼吸困難を起こしたらすぐに病院へ

子どもが吐いたら……

ここを確認!

- おなかを痛がったり、下痢をしていないか?
- 食べすぎや飲みすぎはなかったか?
- 吐く前に食べたものは何だったか?
- 吐く前に頭やおなかを打っていないか?
- 熱はないか?

吐いた後ぐったりしている、機嫌が悪いなど、様子によっては急いで受診しましょう!



何度も吐き続けるときは……

- 食べ物や飲み物を与えず、安静にする
- 吐いたものが気管に入らないように、上体を起こすが、顔を横に向けて寝かせる

吐き気が治ったら……

- さゆや麦茶、野菜スープなどを、ひと口ずつゆっくり飲ませる

