



保健便り

令和5年10月2日(月)

村山中藤保育園「白樺」看護師 佐藤広美

夏が終わり秋の涼しさを感じる季節となりました。日中は日差しがまだ暑く感じますが、朝晩肌寒くなってきました。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、気をつけていきましょうね。

保健行事

身体測定 3日(火) 0～2歳児 爪切りチェック

4日(水) 3～5歳児 //

☆0歳児健診 11日(水) 25日(水) 予定 田中こずえ医師診察

感染症について

全国的にインフルエンザや新型コロナウイルス感染症が同時に流行しているようです。家族内での新型コロナウイルスの感染がみられましたが、園内での感染はみられていません。

新型コロナウイルス感染症については、5類に移行したため、登園の目安は「発症日を0日として5日を経過し、かつ発熱、痰やのどの痛み等の症状が軽快した後1日を経過してから」となっていますが、医師からは子どもは5日間経過した後のマスクの着用が困難なこと、保育園は小さいお子様の集団生活の場であることを考え、7～10日程度お休みして頂くと安心とのお話でした。各ご家庭に合わせてご相談させていただきたいと思いますので、何かあれば遠慮なくご相談下さい。

9月は溶連菌感染症やヘルパンギーナの感染症がみられました。また「発熱」での早退・受診などのご協力に感謝申し上げます。皆様のご協力無しでは保育園の感染症予防は図れません。お子様たちは多くの感染症に罹りながら抗体や免疫力をつけていくのですが、合併症などのリスクは常にあるため、園としては慎重な対応を今後ともさせていただきたいと思っています。何卒ご協力、ご了承のほどよろしくお願い致します。

<インフルエンザについて>

インフルエンザは毎年11月～12月に流行し始め、翌年1月～3月にピークを迎えますが、今年は早い時期にインフルエンザの流行が始まっています。夏の猛暑により体力が弱っていること、コロナ禍でインフルエンザの流行が抑えられた結果、免疫のない人(児)が多くなったことが原因と言われます。

インフルエンザの予防には予防接種があります。子どもの場合10月～12月の間に1～4週間の間隔を開けて2回接種することが推奨されています。今年も10月から徐々に開始されるようですので、早めに対策ができるとよいでしょう。

特に持病がある場合などは、かかりつけ医と相談の上すすめると良いと思います。

<夏の疲れ>

夏の疲れとは、暑さを乗り越えた疲れもありますが、冷房や冷たいものを取りすぎたために自律神経のバランスが崩れて、夏過ぎに起こるだるさ、お腹の不調なども含まれます。このような時期は、感染症にかかりやすいです。うがい・手洗いで予防することも大切ですが、同時に病気に負けない「丈夫な身体をつくる」ことも大切です。そのためには、外で元気に遊ぶことは勿論ですが、規則正しい生活、温かい食事をとりホットする、布団でじゅうぶんに休むなど休息もうまくとりながら「丈夫な身体づくり」をして、過ごせるといいと思います。



<10月10日は目の愛護デー>

目のはなし

子どもの視力は、生まれた時は明暗を感じる程度ですが6歳頃には大人と同じくらい見えるようになります。視力は身体が大きくなるより、ずっと早いスピードで発達します。

目は自然に良く見えるようになるのではありません。近くのもの、遠くのもの、小さいもの、大きいもの、動くもの、止まっているものなど色々なものを見ることによって発達し、よく見える目になっていきます。テレビやテレビゲームばかり見るのは目の発達に良くありません。目を細めてみたり、顔を傾けて見ようとしたり、まばたきが多かったりするのは何らかのサインと捉えて、早めに眼科を受診しましょう。

目を守るために

- ・ テレビは2～3m離れて見ましょう。
- ・ 絵本やテレビは寝転んで見ないようにしましょう。
- ・ 髪の毛が目にかかる時は、毛先が目に入って傷付きやすくなり、不衛生にもなるので、目にかからないようにしましょう。
- ・ 黄色や緑色の目やにが出ている時は受診しましょう。

保育園では「目やにはうつるもの」と捉えています。大切な目を大事にしましょう！

—目の体操—

- ① 右⇄左
- ② 上⇄下
- ③ グリグリ回す
- ④ 目をぱちぱち開けたり閉めたり
- ⑤ 指を1本目の前に立てて、近くにしたり、遠くにしたりして指を見る

