



あおぞら保育園

10月に入り、だいぶ涼しくなってきましたね。10月10日は目の愛護デー。テレビやゲームなどいいですが、ゆっくりとくつろぎながら、親子で大好きな絵本を楽しむのもいいですね。夜は気温がグッと下がってきますので寝冷えに注意し、栄養のある物を食べて体調をしっかりと整えていきましょう。

## 10月 保健の行事予定



10/13(火)~16(金)・・・身体測定

10/15(木)・・・秋の健康診断(全園児)14:30~

10/19(月)~23(金)・・・保健指導(2才~5才)

【内容】 鼻のかみ方

10/28(水)・・・視力検査(5才)

10/29(木)・・・視力検査(4才)



## 9月 感染症

ヘルパンギーナ・・・4名

手足口病・・・4名

※ 感冒症状があまり無いまま、40℃前後の発熱症状を起こす園児が数名出ています。病院でも『原因不明のウイルス性の風邪』との診断が多いようです。

※ 感染性胃腸炎も流行する季節ですので、下痢・嘔吐症状がある場合は早めの病院受診をお願いします。

目の充血、かゆみは要注意!

結膜炎

子どもの目が充血している、目やにが出る、かゆがる……そんなときは、結膜炎かもしれません。主な原因は「ウイルス」「細菌」「アレルギー」の3つです。

ウイルス性

細菌性

アレルギー性



目が開かないほどの目やに



黄色っぽい目やにと充血

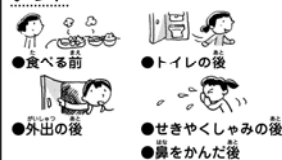


とても強いかゆみと充血

原因によって治療薬が違います。重症化することもあるので、自己判断せずに、病院へ行きましょう。

### 手洗い

いつ?



どうやって?

- ①手をぬらし、石けんをつけます。
- ②両方の手のひらをこすり合わせ、よくあわ立てます。
- ③手の甲、指先、つめのまわり、指の間、親指、手首の順に洗い、水でよく洗い流します。

きれいなハンカチで、水分をしっかりとふき取ることも、わすれないでね。

### うがい

いつ?



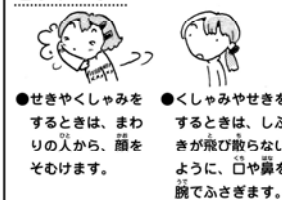
どうやって?

- ①水を口の半分くらい入れ、口を閉じてクチュクチュゆすいで、はき出します。
- ②水を口に入れ、上を向き、口を開けて「オー」「アー」と声を出します。水をはき出します。
- ③②を3~5回くり返します。

## かぜ予防のために、今すぐできること

### せきエチケット

どうやって?



●せきやくしゃみをするときは、まわりの人から、顔をそむけます。

●くしゃみやせきをするときは、しづきが飛び散らないように、口や鼻を腕でふさぎます。

マスクをするときは、鼻と口がしっかりとかくれるようにしましょう。

### 換気

いつ?



●休み時間

どうやって? 1時間ごとに、約3分間、窓を開けて、空気の入れかえをします。

みんなが「寒い」と思ったら、窓を開けてください。



“やけど虫”とは・・・『アオバアリガタハネカクシ』の俗名。体長7mmくらい。体液にベテリンという毒をもっていて、つぶしたい私ったいあると『線状に赤く腫れて水ぶくれ』とない、症状がやけどに見える。目に入ると失明のおそれがある。

※ あくまで当園でも、自宅での被害が出ています。蛍光灯の光に飛んでくる習性があるそうです。

【処置】肌に触れたら、あくに水道水で洗い流してステロイド軟膏を塗る。

手に毒が付着している可能性もあるので必ず手も洗ってあげてください。応急処置後はなるべく早く皮膚科受診をお願いします。

