



H29年 10月号 あおぞら保育園

10月に入り、少しずつ風が涼しくなる日も出てきて、からだを動かすのが気持ちいい季節がやってきました。運動会ももうすぐそこです。「スポーツの秋」「読書の秋」「芸術の秋」を楽しんで爽やかな季節になるといいですね。暖かい日と肌寒い日が交互にやってきたり、一日の中で気温差が大きいと体調を崩しがちです。日中は暖かくても一枚上着を準備して外出するなど朝晩の冷え込みに備え、体調を崩さないようにしましょう。

### 9月の感染症

- RSウイルス … 2名
- とびひ … 9名
- 溶連菌感染症 … 2名

RSウイルスが全国的に例年より早く流行しています。園では9月上旬に2名診断されましたが、その後は落ち着いています。もともとは冬に流行する感染症なので今後も注意が必要です。

### 10月の保健行事

- 秋の健康診断 … 12日
- 身体測定 … 16~20日
- 保健指導『鼻のかみ方』  
ことり組…16日 はな組…18日  
つき組…19日
- 視力検査  
はな組…23日 つき組…24日

10月の保健指導は『鼻のかみ方』です。これからの時期、インフルエンザやRSウイルスなどにかかると、発熱、鼻水、咳などの症状が出てきます。鼻が上手にかめない副鼻腔炎や中耳炎などにもなりやすくなります。ご自宅でも上手に鼻がかめているか確認してみてください。

### 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なる「RSウイルス感染症」。感染力が強く、2歳までにほぼ100%感染するとも言われます。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。

- 38~39℃の高熱
- せきせきという呼吸音
- 激しいせき
- 鼻水

- 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に飲ませる

### 子どもせきエチケット

風が冷たさを増すとともに、かぜひきさんが増えてきました。かぜのウイルスは、せきやくしゃみのしぶきによって飛び散り、まわりに広がっていきます。

少しおにいさん・おねえさんになってきた子どもたちには、せきエチケットを教えましょう。

- ★せきやくしゃみをするときは、鼻や口に腕を当てましょう。
  - ★手に鼻水がついたときは、石けんでよく洗いましょう。
- せきやくしゃみのたびに根気よく伝え、できたらほめるを繰り返して、身につかせていきましょう。

### とびひの増える季節です

とびひは、夏の疲れが出る8月の終わりから9月ごろに多くなります。虫刺されの跡や傷に、菌が付いて発症することが多いようです。「傷がじゅくじゅくしている」「なかなか傷が治らない」というのがとびひの始まりのサイン。やがてかゆみの強い水ぼうがができます。これをかきこわした手でほかの所をかくと、そこにもとびひが広がります。



- 主な症状
- 皮膚に小指のつめくらの水ぼうがができる
  - 水ぶくれや、赤くじゅくじゅくした、ただれた状態になる
  - 強いかゆみがある

### 家庭での手当て

- じゅくじゅくした部分はガーゼで覆う。皮膚科で処方された薬があれば塗ってから、ガーゼで覆う
- お風呂では湯船につからず、シャワーで洗い流して清潔を保つ
- 湯上がりはこすらずふき取り、薬を塗る



患部が乾燥すれば、うつる心配はありません。じゅくじゅくしていたら、ガーゼで覆いましょう。



8月末から流行した「とびひ」で、出席停止となったお子さんもいました。

初期の段階で治療をはじめれば、登園不可にならず内服などしながら治療していくことができます。症状がある場合は、ひどくなる前に一度皮膚科を受診するようご協力をお願い致します。

10月下旬に、視力検査があります(はな組・つき組)。この機会に目の働きを見直し、目に違和感や異常を感じる場合は眼科の受診も検討しましょう。

### 10月10日は 目の愛護デー

生まれたときは明暗を感じる程度の子どもの視力が、大人並みの1.0くらいになるのが、6歳ごろと言われます。子どもは視力に異常が生じてても、自分で症状を訴えることは難しいこと。気になる様子が見られたら、眼科を受診しましょう。



### こんなときは心配です

- 目を細めて見る
- 片目で見ると顔を傾けて見る
- いつも涙ぐんでいる
- まぶたが下がっている

### 目を守るのが、やく目です

- まぶた**
  - まぶたで目に涙をいきたらせませす
  - 刺激があると、反射的に閉じて目を守ります
- まゆ毛**
  - 目に汗が入るのを防いでいます
- まつ毛**
  - ゴミが入るのを防ぎます
  - 強い光をさえぎります
- 涙**
  - 目の表面の乾燥を防ぎます
  - 目に栄養を付けています
  - ばい菌などの感染から目を守っています

### 目のトラブル こんな時 どうする？

<p>目や目の周りを打ったとき</p> <p>安静にして冷やします。</p>	<p>ゴミや砂が入ったとき</p> <p>きれいな水で洗い流します。</p>	<p>洗剤や薬品が目に入ったとき</p> <p>十分に水で洗い流します。痛くてもがまんして洗います。</p>	<p>目や目の周りを切ったり、刺したりしたとき</p> <p>よごれがついていたら、軽く洗います。出血していたら、きれいなタオルでまぶたの上から押さえます。</p>
<p>病院へは</p> <p>■視力低下、視野が欠けている、目が痛い…………… → すぐに眼科へ</p> <p>■とくに異常を感じない…………… → 念のためその日のうちに眼科へ</p>		<p>病院へは</p> <p>…………… → すぐに眼科へ</p> <p>(薬品が入ったときは、容器ごと持参する)</p>	