

ほけんだより 10月

令和元年10月号 あおぞら保育園

少しずつ風が涼しくなる日もあり、体を動かすのが気持ちいい季節となりました。もう「秋」ですね。「スポーツの秋」「読書の秋」「芸術の秋」を楽しんで盛り多い季節になるといいですね。

季節の変わり目に体調を崩しているお子さんが増えています。市内では、例年より早くインフルエンザも増えてきているようです。寒いからと厚着にならないように。子どもは、体温が高いので、大人より一枚少ない衣服で過ごし、免疫力を高めていきましょう。

9月の感染症(9/30 現在)

ヘルパンギーナ・・・2名
RSウイルス・・・5名
感染性胃腸炎・・・1名
手足口病・・・11名
溶連菌感染症・・・1名
*発熱と嘔吐の症状を伴うお子さんが増えています。

10月の保健行事

- *身体測定週 1日～4日
- *視力検査 10日(木)はなし 11日(金)つき
- *保健指導(鼻のかみ方) 17日(木)つき 21日(月)こどり 25日(金)はなし
- *秋の健康診断 24日(木) 全園児対象 14:30～

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歳ごろと言われています。子どもは視力に異常が生じても、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。

こんなときは心当たりです

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

視力検査

10・11日は、4・5歳児対象の視力検査です。犬・ちょうちん・魚などの絵が描かれている1つの表を使用して検査を行います。

子どもの目の異常発見のポイント

- 正面のものを横目で見る
- 目を細める
- 目をこする
- 目を閉じる
- 目を赤くする
- 目を腫らす
- まぶたが下がる
- まぶたが赤くなる
- まぶたが腫れる
- まぶたが涙ぐんでいる
- まぶたが赤く腫れている
- まぶたが腫れている
- まぶたが赤く腫れている

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

目が開かないほどの目やに

細菌性

黄色っぽい目やにと充血

アレルギー性

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。

東京都福祉保健局からお知らせ

小学校入学前の3月31日までに麻疹・風疹の2回目の接種をお願いします。

麻疹・風疹を予防するためには、予防接種が最も有効な方法です。麻疹は、感染力が強く、空気感染もするので、手洗い・マスクのみでは予防できません。1回接種では免疫がつかない人などいるため2回接種が大切です。

第1期 1歳以上2歳未満…1回
第2期 5歳以上7歳未満で小学校入学前の1年間(年度内に6歳になる者)…1回



子どもの便秘症

★便秘症とは?

便秘とは、便の回数が少ないか、便を出すのに泣いて苦痛を感じる、いきんでも出ない、肛門が切れて出血するようなことを言います。回数の目安は、週に3回より少ない、5日以上でない日が続けば便秘と考えます。注意が必要なのは、小さいコロコロ便や軟らかい便が少しづつ1日に何回も出ている場合です。この場合、腸に便が溜まり過ぎて、漏れ出るようになっている可能性があるため、便秘が疑われます。便秘が1か月～2か月以上続くときには、きちんと治療が必要となり「慢性便秘症」と呼ばれます。

子どもの便秘チェック

- 口腹部を触るとかたいような硬さがある
- 排便に苦痛を感じる
- 3日以上うんちが出ていない

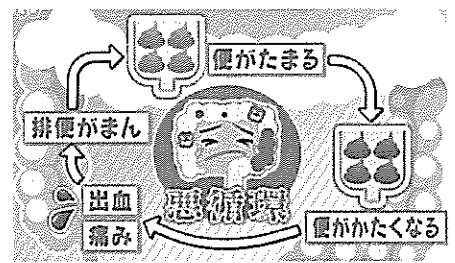


★子どもの便秘症になりやすい時期はあるの?

離乳食の開始や終了の頃、トイレトレーニングの頃、学校へ通いだした頃の3つの時期に便秘になりやすいとされています。

★便秘の悪循環

便が溜まると水分が吸収されて硬くなり、便を出すときに痛みや出血を伴うため、排便を我慢するようになり、また便が溜まるという悪循環に陥ります。この状態が長く続くと常に便が直腸にある状態が続くので腸が鈍感になり、便意を感じにくくなります。



★トイレトレーニングについて

無理なトイレトレーニングは、便秘を悪化させたり、便秘の原因になることがあります。失敗した時に叱ってしまうと、お子さんは意味が理解できず、叱られないために排便を我慢することがあります。便秘のお子さんは、まず便秘の治療を受け、規則的な排便習慣が十分に付いてからトイレトレーニングを始めるようにしましょう。

★将来はどうなるの?

適切に治療を行えば、数日～2か月で「週に3回以上、快適に便が出る」状態になります。その状態を続けていくと1～2年の間で便秘症が改善されることがあります。生活や食事に気をつけ、正しく薬を飲んでいれば、普通に快適に生活できます。薬による治療が開始されたら、医師の指示通りに服用しましょう。また、現在有効と考えられている全ての薬について、その効果は便秘の原因を取り除くものではありません。便秘がよくなってすぐに中止、減量すると再発する可能性が高いので長く続けることが必要です。治療は早く始めた方が、後の経過がよくなります。

★便秘を予防するには?

- 生活習慣の改善……
 - ①早寝早起きを心がけ、朝にコップ1杯の水を飲んで腸を刺激する。
 - ②ジャンクフードは控えめに、バランスのとれた食事を3食摂る。決められたおやつ時間以外には間食を避ける。水溶性食物繊維を多くとる。バナナ、海藻類(昆布・わかめ・のり)、なめこなど。
 - ③体を動かす。
- トイレタイムをつくる…胃結腸反射を利用して「朝食後15分」「夕食後15分」など決まったトイレタイムをつくる。
- 赤ちゃんから大人まで「の」の字マッサージ…おへそから「の」の字を描くように手のひらでマッサージし、腸の動きを促進させる。子どもと向かい合い、触れ合う行為は親子のコミュニケーションにもなります。

10月は衣替えの時期です 衣服の点検をしましょう。

サイズは小さくないですか?
ズボンのゴムはゆるくないですか?
名前が書いてありますか?
日中は、暑くても朝晩は冷えます。気温の変化に合わせて衣服調節をしていきたいと思しますので半袖Tシャツ、長袖シャツ、肌着等 多めに補充をお願いします。

咳エチケット

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。風邪のウイルスは、咳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。

- ★咳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。

咳やくしゃみの度に根気強く伝え、できたらほめるを繰り返して身につけさせていきましょう。