

# ほけだより 10月

2020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」を楽しんで乗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。コロナウイルスも心配ですが、インフルエンザの予防接種を早めに受けて体調を崩さないようにしましょう。また、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)

溶連菌感染症・・・4名

＊季節の変わり目で咳やアレルギー症状が出始めています。悪化しないうちに早めに受診しましょう。

10月の保健行事

- ＊身体測定週 5日～9日
- ＊視力検査 1日(木)はな 2日(金)つき
- ＊秋の健康診断(0歳児健診含む) 2日(金) 全園児対象 14:30～
- ＊保健指導(鼻のかみ方) 6日(火)ことり 28日(水)はな 29日(木)つき

## 乳幼児は重症化に注意!!

### RSウイルス感染症

RSウイルス感染症は、2歳までにほぼ100%の子どもが一度は感染する呼吸器の病気ですが、乳幼児は重症化することがあるので注意が必要です。

▼次のような場合は、すぐ病院へ▼

- 発熱、鼻水に続いて、
- せきがひどくなる
- ゼイゼイする、呼吸困難

年長児は症状が軽く、感染に気づかないまま、弟や妹にうつしてしまうこともあります。せきが出ているときは気をつけてください。

## ◆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ていきましょう。

## 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



原因によって治療法が違います。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。

肌荒れの季節です。皮膚が乾燥すると痒みが増します。お風呂上がりの保湿は忘れずに。

## ★視力検査★

1・2日は、4・5歳児対象の視力検査です。一般検査で使用するランドルト環ではなく、幼児でもわかりやすい犬・ちょうちん・魚などの絵が描かれている視力検査表を使用して検査を行います。結果は、別紙でお渡します。

子どもは、ものがぼやけて見える・見え辛いなどの症状を訴えることはまだ難しいです。また、小学校で黒板の文字が見え辛いと初めて気づくことがあります。今回の検査で0.5～0.6以下の場合や、上記のような症状があれば早めに受診しましょう。

10月10日は目の愛護デー



## 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
- 目が光る
- ひんぱんに目をこする
- 正面から見て黒目がずれている
- テレビなどに近づいて見る



## 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ずつ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、きちんとした治療が必要となり「慢性便秘症」と呼ばれます。

- 子どもの便秘チェック
- 腹部を触るとかたいようなりがある
  - 排便に苦痛を感じる
  - 3日以上うんちが出ていない

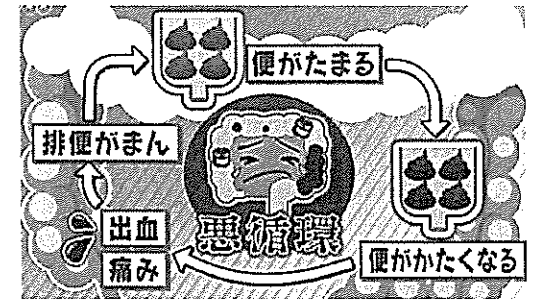


### ★子どもの便秘症になりやすい時期はあるの?

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言われています。

### ★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つ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けば、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ね。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いますので半袖Tシャツ、長袖シャツ、肌着等多めに補充をお願いします。子どもは、大人より一枚薄着で過ごしましょう。

## ～おねがい～

- ＊体調が悪い時や内服をしている時は、周りの人に感染させる恐れがあります。保護者がお休みの時は無理せずお家でゆっくり過ごしましょう。
- ＊お子さんの体調が良好でも同居の家族・きょうだいが発熱・咳その他の体調不良の場合は登園を控えてください。新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、引き続きご協力をお願いいたします。