

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良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」を楽しんで実り多い季節になると良いですね。

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。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

手足口病・・・27名  
ヘルパンギーナ・・・1名  
アデノウイルス・・・1名

## 10月の保健行事

3日～7日 身体測定  
3日(月) 0歳児健診 14:30～  
24日(月) 視力検査 はな  
25日(火) 視力検査 つき

ちょうど夏の疲れが出てくる9月初旬、急速に手足口病の感染者が増え、9/16までに27名が感染しました。今年の手足口病は、高熱が続き、口内炎がひどくて食事が摂れなかったり、発疹がからだ中にできたりして症状が長引くのが特徴でした。その他、ヘルパンギーナやアデノウイルス、いわゆる夏風邪が全体的に多く登園人数が少ないクラスもありました。ようやく、手足口病や他の感染症が落ち着いてきた所でしたが、9月の3週目からは、再度発熱しているお子さんが徐々に増え始めました。

これから流行る感染症は、インフルエンザ、RSウイルス、マイコプラズマ肺炎、ノロウイルス、ロタウイルス、溶連菌感染症です。

また、毎年11月頃からは各医療機関でインフルエンザの予防接種が始まります。6カ月から13歳未満は2回接種です。体調を崩しやすい季節ですので、かかりつけ医と相談の上、タイミングを逃さないように接種する際には早めに計画を立てましょう。

## からだを動かす→目も育つ

脳や体がめざましく成長する時期には、目(見る力)も同じように育っています。生まれたばかりの赤ちゃんの視力は、明るさや動きをぼんやり見分ける程度だと考えられていますが、脳の発達につれて、見ているものが何かが分かるようになっていきます。

同時に、ハイハイやお座り、つかまり立ち、1人歩きなど、体の能力の発達とともに、立体的に見る力、動くものを見る力など、さまざまな「見る力」が育っていきます。外に出ていろいろなものを見たり、体を動かして遊んだりすることが、「見る力」の発達にもつながっているのです。

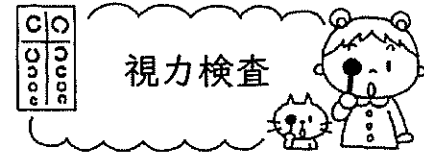
4・5歳児対象の視力検査があります。結果は、別紙でお渡しします。子どもは、ものがぼやけて見える・見え辛いなどの症状を訴えることはまだ難しいです。また、小学校で黒板の文字が見え辛いと初めて気づくことがあります。子どもの視力低下のサインは、目を細めてものを見る・頻繁に目をこする・落ち着きがないなどです。今回の検査で0.5～0.6以下だった場合は、一度眼科を受診してみましょう。

目が悪くなる原因とされている主な3つは……

- ①ゲームを長時間する。  
長時間近くのものを見続けると、ピントが近くの一点に固定されやすくなり、遠くがぼやける近視の症状が出る可能性があります。
- ②スマホ・タブレットを長時間触る。  
日常的にスマホやタブレットに触れる中で、気づかないうちに目に大きな負担をかけています。
- ③暗い部屋で勉強する。  
手が暗い状態ではノートの文字が見えづらくなり、子どもはより目を近づけて見ようとします。近くを見ようとした結果、目に負担がかかって視力が悪くなる恐れがあります。



**目の愛護デー**  
目の愛護デーは、「目の健康や大切さを考える」日です。日付の「10」「10」を横に倒すと眉と目に見えるためだと言われています。



## 視力検査

## 鼻のかみ方(保健指導)



「あいうべ体操」は、口呼吸から鼻呼吸に変えてくれる体操です。毎朝行っています!

「う〜〜」



上手にできていますね。

片方から空気を出すって意外と難しいんです



## 正しい鼻のかみ方 4つのポイント

- ①片方ずつ鼻をかむ
- ②口から息を吸ってから鼻をかむ
- ③ゆっくり少しずつかむ
- ④強くかみすぎない



「咳エチケット」の練習です。

## ～鼻呼吸の大切さ～

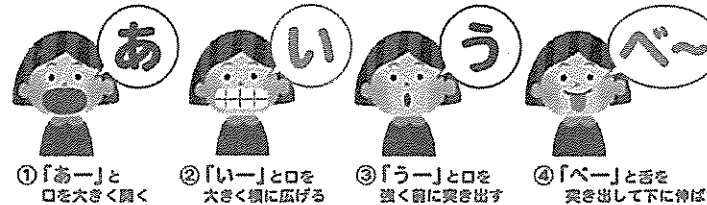
鼻で呼吸をすると、空気と共に細菌・ウイルス・アレルギー物質が入り込みますが鼻毛や鼻の粘液で除去してくれます。更に鼻の奥にあるリンパ組織がアレルギーの原因物質などが肺に入るのを守ってくれます。鼻呼吸は、風邪予防に繋がる大切なものです。



くしゃみは、2～3m飛びます。白いものは、くしゃみの飛沫を再現しています。

## ★知っておこう 鼻かみNG集★

- 【鼻をほじる】  
鼻くそを無理にかき出そうとすると、粘膜を傷つけて鼻血が出たり、細菌感染してしまうことがあります。
- 【両方の鼻を一度にかむ・力まかせにかむ】  
左右両方一度にかむと、細菌やウイルスが鼻の奥の方に追い込まれ副鼻腔炎に繋がることがあります。鼻血が出たり耳が痛くなります。
- 【口で呼吸するデメリット】  
風邪をひきやすくなり、アレルギー、歯並びや顔の形にも影響しやすい。口臭の原因や睡眠を妨げます。



①「あー」と口を大きく開く  
②「いー」と口を大きく開く  
③「うー」と口を大きく開く  
④「べー」と舌を突き出して下に伸ばす

## 新型コロナウイルス感染症の健康観察について

「1.保育施設利用にあたっての留意事項(2)保育施設で感染者が確認された場合、濃厚接触者の特定は行いません。感染者を特定できる情報を除いてお知らせいたしますので、お子さんの体調にご留意願います。登園に関する制限はありませんので、健康状態を観察し、判断いただくようお願いいたします。」(コロナ禍における保育施設利用ガイドライン第6版より一部抜粋)

既にご承知の通り、健康観察が必要な場合はお知らせしております。コロナの諸症状は多岐に渡り、必ずしも同じような症状があるとも限りませんが、健康観察のポイントをまとめました。症状の出現がありましたら速やかに受診をお願い致します。また、PCR検査を受ける場合は保育園へご連絡ください。

## Point

- ・微熱や明らかな発熱、咽頭痛、鼻水、鼻詰まりなどの感冒症状
- ・下痢や嘔吐
- ・咳・声のかすれ、息苦しさ、痰がらみなどの呼吸器症状
- ・倦怠感、顔色や表情がいつもと違う
- ・充血や目やに