

# ほけんだより 10月

2023.10.1  
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」を楽しんで実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。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

- 溶連菌感染症・・・2名
- 感染性胃腸炎・・・1名
- 流行り目（アデノウイルス）・・・3名
- アデノウイルス・・・1名
- 突発性発疹・・・1名
- 手足口病・・・4名
- 新型コロナウイルス・・・3名

## 10月の保健行事

- 2日～6日 身体測定
- 5日（木）0歳児健診 14:30～
- 23日（月）視力検査 はな
- 27日（金）視力検査 つき

今月は様々な感染症が出ています。咳症状のお子さんも増えていますので受診の際には、園内の感染症状況をお伝えください。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。11月ごろから小児科では、インフルエンザの予防接種が始まります。体調を崩しやすい季節ですので接種する場合は、計画的に行いましょう。



## 薬はなぜ水で飲むの？

「水かぬるま湯で飲んでください」と書かれている飲み薬が多いです。「おなかの中で他の物と混ぜるし、何で飲むのも一緒」と思う人もいるかもしれませんが、それは間違いです。

### 緑茶や紅茶

カフェインを多く含む飲み物で飲むと、薬の作用が強くなって、不眠やふるえ、吐き気などを起こすことがあります。

### 牛乳

牛乳と一緒に飲むと、薬の成分が壊れたり、吸収が遅くなったりして、効果が弱くなります。

このようなデメリットがあるので、薬は必ず、水で飲みましょう。

## やってみよう のストレッチ

マホや本など近くを長時間見ていると、目の筋肉が緊張して凝り固まってしまう。こまめに目のストレッチをして、筋肉をほくしましょう。

- ① 左右交互にウィンク……………10～20回
- ② 両目をぎゅっと閉じてパッと開く……………3回
- ③ 右眉を見る→左眉を見る……………各3秒
- ④ 右頬を見る→左頬を見る……………各3秒
- ⑤ 右耳を見る→左耳を見る……………各3秒
- ⑥ ゆっくりと眼球を回す……………右回り→左回り 各2～3周
- ⑦ 寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス

Point  
肩の力を抜き、ゆっくり呼吸しながら行っていきましょう。



\*新型コロナウイルス感染症と同様に強い感染力を持つインフルエンザは、感染者のせきやくしゃみなどでウイルスが飛び散り、それを吸い込むことによって感染するほか、ウイルスが付着した手で口や鼻の粘膜を触ることで感染します。感染すると38度以上の高熱や頭痛、関節痛などの症状が出て、気管支炎や肺炎、子どもは熱性けいれんなどを併発し、重症化することもあります。

今年は、新型コロナウイルスとインフルエンザが10月以降に同時流行するといわれています。どちらも正しい手洗い・うがい・マスクが有効です。

子どもは、体の不調を具体的に伝えられません。また、熱が高くても子どもは熱に強いので元気です。大人が子どもの健康状態を観察し、早めの受診をするなど無理をさせないようにしましょう。

\*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。今回の検査で0.5～0.6以下の場合、早めに受診しましょう。

## 鼻のかみ方

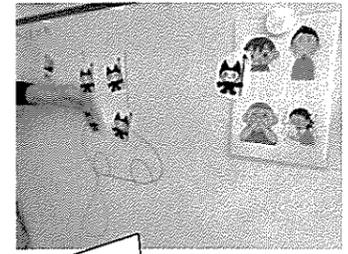
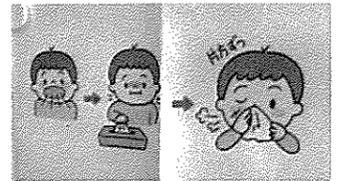
～鼻呼吸の大切さ～  
鼻で呼吸をすると、空気と共に細菌・ウイルス・アレルギー物質が入り込みますが鼻毛や鼻の粘液で除去してくれます。更に鼻の奥にあるリンパ組織がアレルギーの原因物質などが肺に入るのを守ってくれます。鼻呼吸は、風邪予防に繋がる大切なものです。

### ★ことり★ 9/11

鼻をかむときは、片方ずつ優しくかみます。

片方から空気を出さずって意外と難しいんです。

ティッシュを使って鼻から空気を出せるか練習しています。難しく「フゥーッ」と口から息を出している子もいました。



絵やイラストを使って子どもたちにわかりやすく説明しています。パイ園が出てくると「きゃー」とザツつきます。

### ★はな★ 9/12

鼻かみに挑戦。片方ずつかめるかな？目安としては、3歳から鼻をかめるようになるといいですね。

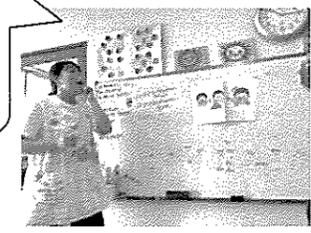
毎年、鼻ティッシュ飛ばしをしています。鼻息だけでどこまで飛ばせるかな

鼻息でどこまでティッシュを遠くまで飛ばせるかな？感染対策を行いながらみんなで競争しました。



担任も参加しました！上手にできていますね。

「はなみずちゆるる～ん」の紙芝居を観ました。鼻水の中には「はなみずマン」がいて、バイ菌をやっつけてくれます。

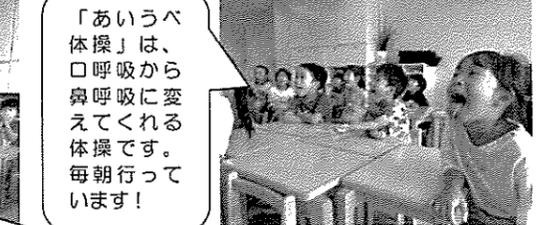


### ★つき★ 9/15

片方ずつ優しく鼻をかむことができるとも上手です！

鼻から空気を出します。

「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！



誰が一番遠くまで飛ばせたかな？黒板に飛ばした位置を記録しました。競争することで一気に盛り上がり。できてもできなくても、自然と一人ずつに拍手をして子どもたちの姿がありました。



年長さんは、ほぼ全員鼻をかめました。数名は、鼻からフンと息を出すのが苦手な子もいましたので何回か練習しました。お家でも練習してみましょう。

## ～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もいるため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

最後は、手洗いの順番を確認しました。ご褒美シールが10個たまるまでがんばります。

