

ほけんだより 秋号

2017年10月 発行
聖星保育園 保健師

もうすぐ待ちに待った運動会。10月21日(土)の午前中に、文庫小学校で開催されます。園庭では、子どもたちが運動会の練習をがんばっています。地域のお友だちも、ぜひお越しください。一緒に楽しみましょう。

さて、10月10日は目の愛護デーです。視覚は6歳頃までに完成しますが、それまでの期間に何らかの原因で視覚が十分に発達しないと、弱視となってしまいます。物に近づいて見る、目を細めてみる、斜めに見るなどの症状がないか、チェックしてみるとよいですね。また、目にかかる前髪は視力の発達に影響しますので、切ることをお勧めします。

全国的にRSウイルス感染症が増えています

RSウイルス感染症は、RSウイルスを病原体とする乳幼児に多くみられる急性呼吸器感染症です。例年、インフルエンザに先行して夏頃より始まり、秋に入ると報告数が急増し、年末をピークに春まで流行が続くことが多いのですが、今年は7月上旬から報告数が急増、過去数シーズンと比較すると早い時期からの増加となっています。



潜伏期間は2~8日で、感染力が非常に強く、1歳までに乳児の半数以上が、2歳までにほぼ100%が初感染します。初感染の場合、発熱、鼻水、咳、喘鳴などの症状が出現し、うち約20~30%で気管支炎や肺炎などを起こしてしまい、中には入院が必要になるケースもあります。繰り返しかかりますが、何度もかかるうちに軽くなっていきます。治療は対症療法が基本です。咳などの呼吸器症状がある間は人にうつしやすく、注意が必要です。

感染経路は、咳やくしゃみなどによる飛沫感染と、ウイルスの付着した手指や物品等を介した接触感染ですので、予防のために、次のことに注意しましょう。

- ・しっかり手洗い(外出後や食事前、鼻をかんだ後など) *アルコール製剤による手指の消毒も有効です。
- ・おもちゃや身の回りのものを清潔に *RSウイルスは環境表面でかなり長い間生存できます。
- ・マスク着用と咳エチケット
- ・できるだけ人混みに出かけない

※RSウイルス感染症と診断されたときは、保育園までお知らせ下さい。

※かかった後登園するときは、医師が登園可能な状態であると認めた上で、登園届を提出してください。

※感染拡大防止のため、RSウイルス感染症にかかったお子様がいる間、0、1歳児担当職員はマスクを着用しますので、ご了承下さい。

秋は薄着の服装で

最近は朝晩肌寒く感じることもあり、つつい子どもに厚着をさせたくなくなります。でも、子どもは体温が高く新陳代謝が盛んなため、大人と同じように着ていると汗をかき、かえって体が冷え体調をくずしてしまいます。

また、本格的な寒さを迎える前に、薄着の習慣をつけておけば、かぜを引きにくい体になります。外気を肌で直接感じることで自律神経が整い、病気への抵抗力が高まるのです。

“大人より1枚少なめ”を目安に、薄手の衣服を重ねるなどして、じょうずな体温調節を行いましょ。



風邪のとき お風呂に入っても大丈夫？

大丈夫です。むしろ皮膚が清潔になってさっぱりと気分もよくなるかもしれません。風邪のときは汗をかいた衣服を着替える必要がありますが、そのついでにお風呂やシャワーで、体についた汗や汚れも落としてしまいましょう。体力の消耗を防ぐため、お湯の温度はぬるめにし、短時間で済ませましょう。ただし、お子様があまりにも嫌がったりぐったりしていたりするときは、無理に入れるのはやめましょう。



絵本は豊かな言葉の宝庫です



親子で絵本の世界を旅するという共通の体験は、成長してもずっと互いの心に残り、絆となっていきます。さらに子どもは、大好きな親の声で読まれる物語の楽しさにのせて、未知の日本語を身につけていきます。そして、語彙が増えるとともに、想像力も伸びていきます。

子どもと二人で味わう絵本の時間、楽しいと感じられれば、きっと習慣になるはずですよ。