



10月のほけんだより

令和7年10月1日発行

明照保育園

たんぽぽルーム



衣替えの季節となりました。食欲の秋・スポーツの秋・実りの秋…楽しみの多い時季です。昼夜の温度差で風邪をひきやすい時季でもありますので、体調管理にお気をつけください。

9月には大館市で季節型インフルエンザでのクラス閉鎖が報道されました。ここ数年、どの感染症も流行期にズレが生じており、予測が難しくなっています。引き続き、感染予防対策をおこなっていきましょう。



内科健診のおしらせ

10/23(木)
14:00~
横手病院小児科 小松医師

※当日はお休みのないよう
ご協力をお願いします。



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歳ごろといわれます。子どもは視力に異常が生じて、自分で症状を訴えることが難しいものです。気になる様子が見られたら、眼科を受診しましょう。目の異常は、早く発見して早く治療することが大切です。

こんなときは心配です

- 目を細めて見る ●片目で見える
- 顔を傾けて見る ●まぶしがる
- いつも涙くんている
- まぶたが下がっている



薄着の習慣は秋からスタート

肌寒くなってくると、つい子どもに厚着をさせたりしますが、子どもは意外と寒さに強いもの。冬に向けて抵抗力をつけ、丈夫な皮膚を作っていくためにも、今から薄着を心がけていきましょう。

薄着で過ごすコツ

- 寒いときは薄手の上着で調節する
- 肌着を着て保温する
- おなかと背中が出ないようにする

大人より「少し温く」「1枚少なく」!

大人が「長そでを着よう」と思ったとき、子どもは長そでにするのを少し遅らせる。大人が重ね着するとき、子どもには1枚少なく着せる。こうすると、自然と薄着が習慣づけられます。



インフルエンザ対策はお早めに

インフルエンザに感染すると、高熱、せきや鼻水、のどの痛み、筋肉痛などのつらい全身症状を伴います。家族からうつることも多いので、みんなで予防を心がけましょう!

予防のために

- ① 予防接種を受けるようにする
- ② 外から帰ったら、必ずうがいと手洗いを
- ③ 栄養のある食事と、水分をしっかりと
- ④ 室内の湿度、温度に気をつけ、こまめに換気する
- ⑤ 室温は20℃前後、湿度は60%くらいを保つ
- ⑥ 人混みを避ける

たっぷりの睡眠も大切!



～9月に発症した疾患～

●アデノウイルス ●RSウイルス ●新型コロナウイルス ●発熱後の発疹 ●下痢嘔吐症 ●夏かぜ

感染症は、予防策をしても広がります。できるだけ感染症を拡げないためにも、いつもと様子が違う場合や、風邪症状がひどい場合は、無理に登園せずに家庭で様子をみましょう。