



10月 ほけんだより



令和2年10月1日発行 川口わんぱく保育園

お仕事、お疲れさまです。外に出ると涼しい風を感じられるようになりました。お布団も洋服も衣替えの季節です。季節の変わり目で体調を崩しやすいです。秋には栄養豊富な食べ物がたくさんあります。旬の物を色々食べて、健康な体づくりを行っていきましょう。

★目の愛護デー★



「見る力」は6歳くらいまでに発達すると言われています。目の病気を疑ったら、早めに眼科を受診し、必要であれば早く治療をして治しましょう。前髪は切るかゴムでまとめて視野に入らないようにしましょう。6歳を過ぎると、視力は伸びないと言われています。スマホやゲームは要注意です。時間を決めてやりましょう。下記の疑いがある場合には、小学校にあがる前に、視力検査をしておきましょう。

こんな見方には注意して！！

- テレビに近付いて見る
- 明るい戸外でまぶしがる
- 目を細めて見る
- 上目遣いに物を見る
- 目つきが悪い、目が寄っている
- 見る時に首を傾げている



★薄着で生活しましょう★

肌寒くなる日も増えてきました。そろそろ、衣替えの時期です。ちまたで有名な、ヒート〇〇〇は、真冬にはいいかも知れませんが、保育園の中で身体を動かすと、汗をかきすぎてしまう子が多いです。肌着は、コットンがお勧めです。保育園内は暖かいので薄着で大丈夫です。裏起毛素材や、厚い生地のズボンなどは、子どもも動きにくいので、伸縮性のあるものにしましょう。

(薄いロンT、綿混スパッツ等)



爪の長い子が多いです。お友だちを傷つけてしまったり、思わぬケガにつながります。毎週、切りましょう。

★子どもの風邪★



★子どものかぜは、何が原因？

⇒9割はウイルス感染です。かぜのウイルスは230種類くらいあります。その為、何度も風邪をひき身体に抗体がついていきます。



★抗生物質はかぜを治す？熱を下げる？

⇒抗生物質は細菌を抑える薬です。ウイルスには効きません。熱を下げたり、痛みを取ったりする作用もありません。中耳炎などの細菌が原因の場合は細菌と闘いますが、その他は二次感染予防として処方されます。

★かぜで処方される薬は？

⇒多くは対症療法の薬です。かぜの症状は発熱、咳、鼻水、喉の痛み、嘔吐、下痢など様々なので、そのつらい症状を和らげる薬です。

★解熱薬は？熱が高ければすぐに飲んでも大丈夫？

⇒解熱薬は、体温を調節する脳の中樞神経に作用し、一時的に熱を下げ、痛みを抑えるように働きます。病気そのものを治すわけではありませんが、体力の消耗を防ぐことを目的とした薬です。

*発熱はウイルスや細菌と闘うために、脳からの命令によって体温を上げているため、解熱剤を使用することによって、脳からの命令に逆らって闘いを休ませてしまうことになります。そのため、むやみに使わない方がいいと言われています。しかし、熱が高くて、つらそうにしている時は、解熱剤を使用して楽にしてあげる事で、眠れたり食事もとれることがあるので、子供の状況に合わせて使用しましょう。



～ケアのポイント～

- ①鼻水も痰も、汗も全て水から出来ています。大事なものは、水分補給です。こまめにたくさん麦茶やお水を飲ませましょう。痰や鼻水が、悪いウイルスや菌を流してくれます。
- ②食欲がないときは、無理に食べさせなくても大丈夫です。子どもが食べたいものをあげましょう。おすすめは、お粥やうどんです。ゼリーや、アイスクリームも効率よく糖分が補給できます。
- ③お風呂に入ってもいいですが、長湯はエネルギーを消費してしまいます。身体は、温かいタオルで拭き、陰部はシャワーで流し清潔にしましょう。
- ④冷えピタは、熱を吸収してくれません。子どもが嫌がらなければ使用してもかまいませんが、乳児は、口に張り付くことで窒息に注意してください。冷たいタオルを絞っておでこや首周りを拭いてあげましょう。

