



10月のほけんだより



平成30年10月発行

育心保育園

美童保育園

看護師：比嘉久美子

昼間は汗ばむ日もありますが、朝夕はひんやりしてきましたね。季節の変わり目で体調崩しやすい時期でもあるので、手洗い・うがいや衣服の調節などをして かぜを予防しましょう。

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歳ごろと言われます。子どもは視力に異常が生じても、自分で症状を訴えることは難しいこと。気になる様子が見られたら、眼科を受診しましょう。

こんなときは心配です

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



9月のほけん

育心保育園

手足口病	10名	腸炎	1名
熱	12名	おう吐	1名
とびひ	1名	ヘルパンギーナ	1名

美童保育園

熱	9名
---	----



☆インフルエンザが、他施設で流行り始めているようです。

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、水分をしっかりとる
- ④ 室内の温度、湿度に気をつけ、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 人込みを避ける



たっぷりの
睡眠も大切！



おしらせ

尿・ぎょう虫検査があります。

10月15・16日提出です。忘れずにお願いします。

ちょっと豆知識

子どもが台風で咳、喘息がひどくなる低気圧の影響とは？
それは、気圧の低下により自律神経のバランスの崩れから副交感神経を活発にします。副交感神経の活発化が筋肉を緩ませたり血管を膨張させる活動を行うのですが、血管が膨張することで気道から粘液が分泌する量も増えます。そのため気管が狭まり咳や喘息の発作が起きやすくなってしまいます。痰や鼻水が辛い時、温かい飲み物を飲むと楽になることも(^_^)