



10月 ほけんだより

令和6年

9月30日

屋間は、汗ばむ日もありますが、朝、夕は涼しい風も感じられ秋の訪れを感じられます。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあるので、手洗い、うがい衣服の調節などをして、感染症対策をしっかり行って行きましょう。



9月に入り鼻水が出ているお子さんが増えてきました。鼻水の原因には、鼻かぜ・秋の花粉・ハウスダストによります要因が見られます。鼻水の症状を観察し鼻づまりで呼吸が苦しく寝られない。発熱、下痢、嘔吐、咳などの症状が見られましたら早めに医療機関を受診しましょう。

【鼻かぜ】

透明な鼻水は、気温の変化によるものや風邪の初期症状の場合が見られます黄色から緑色に変化が見られましたら細菌に感染している可能性があります。

【秋の花粉】

2歳から発症する場合多く年々増えています。鼻水・鼻づまり・目の充血・かゆみ透明なサラサラな鼻水が止まらない中耳炎や喘息にも繋がることもあります。

【ハウスダスト】

今年は、暑い日が続き温度、湿度が高くダニ・カビ・花粉と細菌が多く繁殖がみられます。体内に吸い込むとアレルギー症状が発症致します。鼻水に続き鼻づまり・くしゃみ・皮膚の炎症が特徴です。

【じょうずに鼻をかむ習慣をつけていきましょう】

・口から息を吸い込みますティッシュを広げ、鼻全体を包み込むように押さえましょう。



・片方の鼻を押さえゆっくり少しずつかみます。強くかみ過ぎないように気を付けましょう。



・鼻をつまむように拭き取りティッシュはごみ箱に捨てましょう。



【10月10日は目の愛護デー】

子どもの目は毎日発達していて、両目の視力機能は、6歳頃には完成すると言われています。その後の視力低下は、姿勢や体の動かしかたが関係していると言われています。目に大切な3原則に注意してお子様の視力を育てましょう。

- 絵を描いたり、絵本を見たりする時の姿勢
- 目に良い緑黄色野菜を食べている。
- ゲーム、スマホやタブレットの長時間はしていない。



★4・5歳児は毎日タブレットを20分使用しています。ご家庭での使用時間と合わせてご配慮ください。

内科健診のお知らせ

11月15日(金)は、時光医院(委託医)によります内科健診を行います。当日欠席されましたらご家庭でかかりつけの病院で、健康診断を受けて頂く事になりました。当日お休みしないようにして下さい。

