

10月のほけんだより



昼間は汗ばむ日もありますが、朝夕はグッと冷え込むようになりました。お布団も洋服も衣替えの季節です。この時期はかぜを引きやすいので、体が冷えてしまわないようにきちんと下着を着て、上着などで体温調節をしましょう。

中秋の名月（ブルームーン）はご覧になりましたか？秋の満月は憂いがありますね。

インフルエンザが流行っています！！

市内でも、近隣の小学校も学級閉鎖になっています。うがい手洗いに加えて予防接種等の早めの対応をなさってください。



秋冬のスキンケア3か条

秋冬の乾燥した空気は、デリケートな子どもの肌には大敵。放っておくと、かゆかゆ、かさかさになってしまいます。「こまめに、丁寧に」日常的なケアをしてあげてください。

① たっぷり保湿

保湿剤は、お風呂上がりには必ず塗りましょう。肌に湿り気があるうちに使うと、角質層に水分を閉じ込められるので効果的。



② 清潔を保つ

顔に汚れなどが付いていたらきれいにふいて。お風呂ではごしごしこすらず、せっけんを泡立てて優しく洗います。

③ 刺激を少なくする

直接肌にふれる衣類は綿素材がお勧め。ポリエステルなどの合成繊維は静電気を起こしやすいため、皮膚を刺激してかゆみのもとに。



1



| インフルエンザ | | かぜ |
|---------------------|--------|---------------|
| インフルエンザウイルス | 原因 | 細菌、ウイルス |
| 冬から春に多い | 時期 | 一年を通して |
| 全身症状 | 病気の始まり | 鼻水、くしゃみ |
| 39～40℃ | 熱 | 37～38℃くらい |
| 大流行することもある | 伝染 | 多くの人にうつらない |
| 手足や腰に強く出る | 関節痛 | ほとんどない |
| 肺炎、気管支炎、インフルエンザ脳症など | 合併症 | 安静を守ればひどくならない |



インフルエンザは、発症し5日を過ぎて、かつ、熱が下がってから3日を過ぎるまでは、園はお休みします

10月10日は何の日?!



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歳頃にほぼ完成するのだそうです。その後視力が低下するのは、幼い頃の姿勢や体の動かし方が関係しているそうです。自然の中で十分に遊ばせ、外の景色をたくさん見せることでお子さんの視力を育てていきましょう。