



10月 ほけんだより

上庄ひいらぎこども園 2023年10月



10月10日は「目の愛護（あいご）デー」です。目のトラブルや病気だけでなく、お子さんが物を見る時に目を細めたり、顔をかしげたりしていないかなど、「見え方」に問題がないかどうかを注意して見てください。行楽シーズンでもあるので公園などで遠くの自然を見て目を癒すのもいいですね。

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。

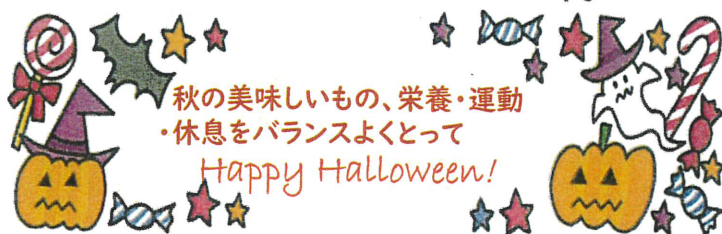
薄着で過ごすコツ

- 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「少し遅く」「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。



秋の美味しいもの、栄養・運動・休息をバランスよくとって

Happy Halloween!

秋冬にかけ、インフルエンザだけではなく風邪自体が流行ったり、体調を崩しやすい時期になります。登園時、お子さまに少しでも気になることがあれば教えてください。

また、園からもご連絡差し上げることがあるかと思いますが、お忙しい中かとは存じますが、何卒よろしく願いいたします。



ようやく連日の猛暑日を脱し朝晩は過ごしやすい日も出てきました。一方で、暑すぎて活動できなかった嫌な虫たちも活動しやすい気温になってきます。

蚊やハチをはじめ、ブユや、「やけど虫(アオバアリガタハネカクシ)」、いない家は無いと言われるイエダニなどにも注意が必要です。



素手で触ることを避け、潰さずに息で吹き飛ばしたりハンカチ等でそっと払いのけましょう。

虫刺されにより、赤くなったり痒みがあるようであれば、そこを洗い流し清潔にして、必要であれば冷やしてみたり、かゆみ止めをぬり様子を見ましょう。「かきむしり」に注意が必要です。

ハチやマダニ、蛾、毛虫などに刺されてしまったら

特にハチは重いアレルギー症状(アナフラキシー)に注意が必要です。

★そうでなくても症状がひどい場合は皮膚科などを受診してください。



RSウイルス感染症

RSウイルス感染症にかかると、激しいせきが出て呼吸が苦しくなります。5歳児にもなれば、それほどひどくなりませんが、夜になってせきが急に悪化することがあるので注意しましょう。呼吸困難を起こすと命にかかわることもあるので、下のような様子が見られたら、朝を待たず、急いで受診してください。



呼吸困難のサイン

- ひどくせき込んで唇や顔色が青い
- 息をすると胸の上部がへこへこする
- 肩を大きく上下させて息をする
- 呼吸が荒く、顔や手足が冷たい
- 呼吸が速く、息をするとき鼻の穴が広がる