



# ほけんだより

2022.10月 No.3

社会福祉法人柘の木福祉会

柘の木保育園

看護師 飯野久美子

食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、実りの秋…楽しみの多い季節がやってきました。気持ち良い秋晴れの下、伸び伸びと体を動かすことを楽しむ子供たち。運動会の練習も日々頑張っています。気温差の激しい時期ですので、衣服の調節が出来るように着替えの準備をお願いします。また、冬に向けて様々な感染症が増えてきますので、体調管理に十分気を付けていきたいと思ひます。

## ☆10月10日は、目の愛護デー☆

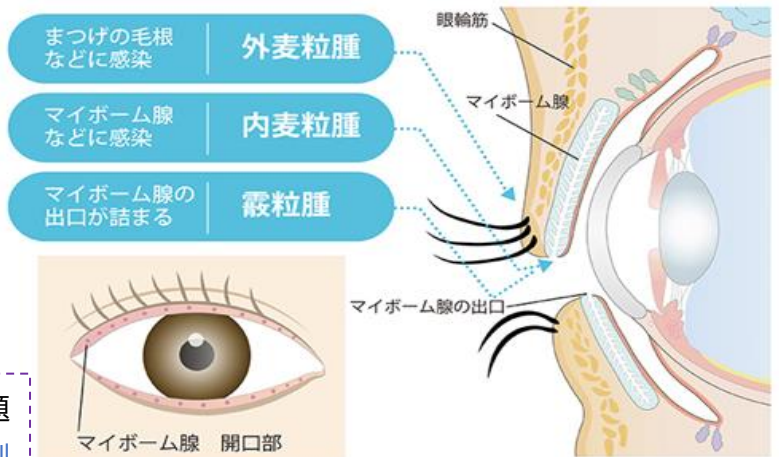
・**麦粒腫**や**霰粒腫**になり目薬を処方される子供が増えていきますので、予防しましょう。

- 普段から目を触らないように注意する。
- 手指をしっかりと洗い清潔にする。
- **前髪が目にかからないように短くする。**
- 規則正しい生活をして免疫を保つ。

・子供たちの**近視**が増加しており、世界的に問題になっています。近視は軽度でも**緑内障**や**網膜剝離**などの失明する可能性の高い病気にかかるリスクを上昇させることが明らかになっています。このため、子供の時に近視を**発症させない**、**進行させない**ことがとても重要です。

- 1日に少なくとも**2時間**は、外で過ごすこと。(直射日光だけでなく木陰でも有効です。)
- 絵本等を読むときは、**30cm以上離して**読む。
- テレビ等を見る時は、**30分に一度**は休憩をして遠くを見るようにする。
- **スマホ・タブレット・ゲーム機の与え方に注意**しましょう。長時間の使用は本当に危険です。**お子さんの大切な目を守りましょう。**

## 「ものもらい」の原因は？



## 感染症に注意しましょう

### ★RS ウイルス... 2歳までに100%が感染

- ・潜伏期間→ 3~5日程度、**感染力は非常に強い**
- ・症状→ 発熱、鼻水、咳、喘鳴(ゼーゼー)(ヒューヒュー)
- ・まれに**肺炎、気管支炎、中耳炎などの合併症**を起こす

### ★ヒトメタニューモウイルス(hMPV)

- ・潜伏期間→ 4~6日程度、RSよりは**感染力は弱い**
- ・症状→ RSウイルスとよく似ている。

**※発熱がなくても咳が酷い時は、飛沫感染の恐れがありますので、登園自粛をお願いします。**

**※一番の感染予防は、手洗い・うがい・正しいマスクの着用です。**

## 嘔吐物の処理方法

◎感染性胃腸炎が増えてきます◎

集団感染を防ぐために、嘔吐物や下痢便が付着した衣服をビニール袋に入れて持ち帰る事があります。

ご理解・ご協力をお願いします。

