



10月のほけんだより

うのすまい保育園
R1.10.8担当大場正子

さくら組の皆さん 入学前の麻疹・風疹の予防接種は、お済ですか？インフルエンザなどの感染症が流行らないうちにまだの方は済ませておきましょう。

10月になりました。そろそろ、暑さも落ち着いて来るころでしょうか。しかし、朝夕の気温差があり、体調を崩しやすい季節です。衣類の調節などで環境を整えましょう。また、インフルエンザが発生しています。そろそろ、インフルエンザの予防接種を考えましょう。

これから流行しそうな感染症

マイコプラズマ感染症

症状：咳、発熱、気管支炎や肺炎に移行しやすい。

- 感染経路 咳などによる飛沫感染
- しつこい咳、長引く咳には注意しましょう。

RSウイルス感染


症状 風邪の一種、鼻水が出て発熱し、小さな子供ほど、重症になりやすく、細気管支炎、肺炎になることがあります。

- 感染経路 飛沫感染、接触感染
- 感染しても、免疫ができていないため、感染を繰り返します。鼻をかんだ後は、よく手洗いをして感染を防ぎましょう。

インフルエンザ

症状 突然 38℃の高熱・関節痛・筋肉痛・頭痛などのほか 全身倦怠感、食欲不振などの症状があります。

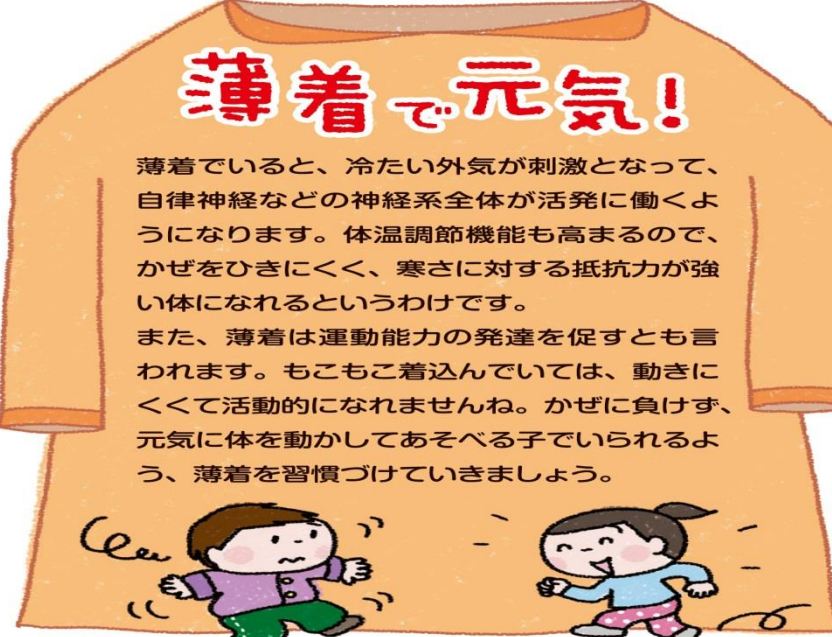
- 感染力が非常に強く注意が必要です。予防注射があります。早めの接種を心がけましょう。10月より接種が開始されていますので、病院に問い合わせるようにしましょう。



おむつかぶれ

長時間着けているおむつの中の肌環境は、とっても過酷。蒸れたりこすれたりの原因で、おむつかぶれになってしまいます。毎日のケアを心がけて予防し、悪化を防ぎましょう。

予防	ケア
<p>おしりを清潔に！</p> <ul style="list-style-type: none"> ●こまめにおむつ替え ●こすらないようにふく ●サイズの合ったおむつを使う 	<ul style="list-style-type: none"> ●うんちはシャワーで洗い流し、タオルなどで軽くたたきようにしてふく ●完全に乾かしてからおむつを着ける



薄着で元気！

薄着していると、冷たい外気が刺激となって、自律神経などの神経系全体が活発に働くようになります。体温調節機能も高まるので、かぜをひきにくく、寒さに対する抵抗力が強い体になれるというわけです。

また、薄着は運動能力の発達を促すとも言われます。もこもこ着込んでいては、動きにくくて活動的になれませんか。かぜに負けず、元気に体を動かしてあそべる子でいられるよう、薄着を習慣づけていきましょう。

