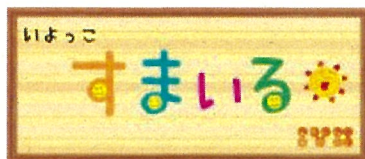




Lyocity

10月号



ほけんだより

令和6年10月 病児・病後児保育室「いよっこすまいる」

夏の暑さもしだいにやさまり、徐々に秋らしくなってきましたね。さわやかに吹く風が秋の深まりを知らせてくれます。

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・うがいや衣服の調節などをして、かぜを予防しましょう。

10月10日は 目の愛護デー

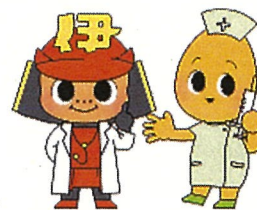
子どもの目は毎日発達していて、両目の視力機能は6歳頃にほぼ完成すると言われています。その後視力が低下するのは、幼い頃の姿勢や体の動かし方が関係しているそうです。自然の中で十分に遊ばせ、外の景色をたくさん見せることでお子さまの視力を育てていきましょう。

こんな見方は危険信号！

- テレビや絵本に近付いて見る
- 明るい戸外でまぶしがる
- 目つきが悪い、目が寄っている
- 見る時に首を曲げたり、頭を傾けたりする
- 目を細めて見る
- 上目遣いに物を見る



子どもは視力が悪いことを自覚できないため、上記のような症状がないか普段から気にかけて見るようにしましょう。



こんな病気に注意！
新型コロナウイルス感染症
手足口病・咽頭炎
RSウイルス など

RSウイルス感染症

4～5日の潜伏期間の後、鼻水、咳、発熱などのかぜに似た症状が現れます。呼吸時にヒューヒュー、ゼーゼーという音が出るのが特徴です。通常は1週間前後で回復しますが、なかには肺炎や気管支炎を発症する子どももいます。特に心肺の基礎疾患がある子は重症化しやすいので注意が必要です。また、新生児、低出生体重児、生後6ヵ月未満の乳児も重症化しやすいと言われています。

症状が軽い場合は、かぜを引いた時と同様、水分補給、睡眠、栄養、保温に注意し、安静にして経過を見ます。脱水気味になると、たんがネバネバになって吐き出すのが困難になるので、水分をこまめに与えましょう。



手洗い・うがい（乳児は外から帰ったら水を飲ませる）をしっかりと行い予防しましょう。

かぜの時に お風呂に入っても大丈夫？

熱がなければ入っても大丈夫です。かぜの時のお風呂は、疲れを取るためではなく、皮膚を清潔にすることが目的なので、汗や汚れが取れば十分です。体力の消耗を防ぐため、お湯の温度は上げ過ぎず、湯冷めしない環境をつくりましょう。お子さまが嫌がる時は無理にお風呂に入れるのはやめましょう



目の日

10月10日は目の日です。目によいとされている食べ物を紹介します。

●目によい栄養ABC●

ビタミンA→目の粘膜を強くする

(にんじん・ほうれんそう・かぼちゃなどの緑黄色野菜)

ビタミンB群→目の神経の働きを助ける

(B₁ 豚肉・サバ・玄米・レンコン B₂ レバー・納豆・卵・のり)

ビタミンC→目の健康を保つ

(柿・小松菜・ブロッコリー・じゃがいも・さつまいも・大根)



涙の役割

涙には、様々な役割があり、瞬きによって出てきます。

- ◎目の表面（角膜）の乾燥を防ぎ、傷の治りを早める
- ◎細菌やアレルギー物質を洗い流す
- ◎目の表面に酸素や栄養を運ぶ

