

ほけんだより 10月号

令和6年10月1日発行
大島なかよし保育園
看護師

夏の暑さもおさまり、秋らしくなってきました。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・うがいや衣服の調整等をして、かぜを予防しましょう。そして元気に運動会を迎えましょう！

10月の保健行事予定

中旬以降 身体測定

9月の感染症発生

感染症:0名

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、両目の視力機能が6歳頃にはほぼ完成すると言われています。子どもは視力に異常が生じても自分で症状を訴えるのは難しいため、気になる様子が見られたら、眼科を受診しましょう。

こんなサインに注意



首を傾げる



目を細める



横目で見ると



片目をつぶって見る



片方の目の焦点が合わない

正面から「見る様子」をチェック！

見え方のチェックにおすすめなのが紙しばい。左右の目の焦点、ものを見る様子がよく分かります。

RSウイルス感染症

秋から冬はRSウイルス感染症が流行しやすい時期です。RSウイルスは身近なウイルスで、免疫がある大人にはすごく軽い風邪ですが、初めてかかる子どもは特に症状が重くなることもあります。家族全員で予防しましょう。

Q せきの風邪って聞いたけど、どんな病気？

A せきが出て、呼吸がゼロゼロするほか、高熱が出ることも。

RSウイルス感染症は、「せきがひどい風邪」と思っている人が多いのですが、特に乳幼児では高熱が数日続くことがほとんどです。せき以外にも「ゼイゼイする息苦しさを伴い、夜眠れなくなってしまうことも。また、症状の回復後に中耳炎の合併もしばしば見られます。

Q なぜ注意が必要なの？

A 小さい子どもほど重い症状がでます。

RSウイルス感染症は、初めてかかった時に重い症状がでるのが特徴で、気管支炎や肺炎で入院が必要となる場合があります。

- 呼吸に合わせて肩を動かす
- 呼吸するときに胸がへこむ
- ゼイゼイして食事の進みが悪いなどは、息苦しいサイン。早めに受診しましょう。

Q 治すにはどうしたらいいの？

A 特に特効薬はありません。安静にして休ませましょう。

RSウイルスに効く薬はありません。ゆっくり休んで、体がウイルスを退治するのを待ちましょう。登園を再開するのは「ゼロゼロした呼吸音やせきが止まり、元気に過ごせる(呼吸器症状が消え、全身状態が良い)」状態まで回復していることが必要です。



Q 予防に必要なことは？

A 周囲がマスクをつけ、こまめに手を洗いましょう。

RSウイルス感染症は、2回目以降の感染で症状が軽くなるのがほとんどで、大人では軽い咳がでる程度のこと。そのため、周囲が知らないうちに子どもに移す可能性があります。せきや鼻水症状がある時は、大人がマスクをつけましょう。また、ウイルスは手を介してうつるため、こまめに手をあらいましょう。



衣替えの季節になりました

0-4歳までは一生で最も成長が早い時期。衣替えのついでに、衣服や靴のサイズをチェックして、きつくないか確かめましょう。また、衣服の袖や丈が長すぎると怪我の原因にもなります。子どもの体格にあわせて縫い留めてあげましょう。

●身長がこんなに伸びる！

0歳から1歳まで	約25cm
1歳から2歳まで	約10cm
2歳から3歳まで	約8cm
3歳から4歳まで	約7cm

公益財団法人母子衛生研究会「子供の成長発達」より

体を動かしてチェック

しゃがんだ時に、おしりや太ももがきつくないか、腕を上げたときに肩がきつくないかもチェックしましょう。



靴も忘れずに

靴がきついと、足の成長を妨げますし、ゆるすぎると転ぶ原因に。誕生日や年末年始を目安に、靴が足にあっていないか確認しましょう。



インフルエンザの予防接種がはじまります

10月から、インフルエンザの予防接種が始まります。予防接種の特性を知って、早めに接種を受けましょう。

2回目の接種が必要

小さな子どもは免疫がつきにくいので、2回目の接種が必要です。効果を十分に上げるためには、1回目の接種と2回目の接種の間は4週間あけるとよいと言われています。

効果が十分に出るのは2回目接種から約2週間

乳幼児は有効な免疫ができるのに2回目接種から2週間かかります。

効果は約5か月間持続する

インフルエンザの予防接種の効果は約5か月。10月から接種すれば、流行の始まりからしっかりカバーできます。