



上府保育園  
H30年度10月

暑かった夏が終わり、朝夕の涼しい風に秋を感じるようになりました。  
季節の変わり目は、夏の疲れや気温の変化により体調を崩しやすい時期でもあります。  
体調管理に気をつけ、睡眠・栄養・休息をしっかりとり、元気いっぱい秋を満喫しましょう。

### 家の中も危険がいっぱい

部屋の中でにぎやかに遊んでいたけど…静かになったな…と思ったら要注意!!いたずらのサインかもしれません。家の外にはもちろん、家の中にも事故やケガを招く危険なものがたくさんあります。ベランダや窓からの転落事故もニュースで見かけることもあります。事前に事故を防ぐためにも確認をしてみましょう。

- ☆子どもの手の届くところに危険なものを置かない
  - ・薬、タバコ、ライター、ポット、刃物、子どもが飲み込みそうな大きさのものなど
  - ・テーブルクロスやコード類など、ひっぱりやすいもの
- ☆踏み台になるものは窓のそばやベランダに置かない
- ☆コンセントなどはいたずらできないようにする
- ☆浴室には一人で勝手に入れないようにする
- ☆玄関や窓の鍵は、子どもが一人で開けられないようにする



ちょっとした心がけで、子どもの命を守りましょう

### 足に合った靴で元気にあそぼう!

すぐに成長するからと、つい、大きめの靴をはかせていませんか? 靴が足に合っていないと、不自然な足の使いかた、歩きかたのまま足が育つことになったり、転びやすくなったりもします。また、クロックスなどのサンダルは露出が多く、外遊びには危険がいっぱいです。ケガをしないためにも、大切な足を守ってくれる靴を選んであげましょう。

すぐに成長することを考え、5mm程度のゆとりがあるものを。指が自由に動かせるように、つま先が広がっていることもだいじです。



マジックテープなどが付いていて、足に合わせて調整できるもののがいいですね。

底は硬すぎず弾力性のあるものを。適度な弾力性は衝撃をやわらげてくれます。

(「園現場のための子どもの病気ガイドブック」、「ほけんだより12か月」より一部引用、編集)

### インフルエンザ予防接種のシーズンが近づいてきました

予防接種をすることで、発症しても軽く済んだり、肺炎や脳炎などの合併症を防ぐ重症化防止効果が期待されます。ワクチンは効果を発揮するまでに約2週間かかるので、12月の流行期に入る前までには2回目の接種を受けるようにしたいですね。子どもの健康を守るためにも、大人も接種することをお勧めします。



インフルエンザの出席停止期間は、発症した後5日を経過し、かつ解熱した後3日を経過するまでで、医師の登園許可が出てからの登園となります。登園には、医師の意見書が必要です。

### RSウイルス感染症

- ・鼻水やせきなどの症状で始まり、呼吸時にヒューヒュー、ゼーゼーといった音が出ることもあります。
- 重症化すると気管支炎や肺炎をおこし、呼吸困難になることもあるので、早めに受診し、こじらせないようにすることが大切です。

### 溶連菌感染症

- ・高熱、のどのはれ、おう吐、頭痛などの症状が現れ、首のリンパ節がはれたり、筋肉痛や中耳炎を起こすこともあります。その後全身に小さな発しんが出たり、舌に白いこけ状のものがつき、3日くらいすると赤くブツブツしてくることもあります。のどの痛みだけのときもあるようです。
- ◎抗生物質を処方されますが、症状がなくなっても医師の指示がある間は勝手に止めずに飲み続けましょう。



### 風疹

★首都圏を中心に流行がみられています。

- ・発しんは、はしかよりもやや細かいピンク色で、顔や首、全身に広がります。また、耳の後ろや首のリンパ腺がはれてきます。白目が赤くなったり、口の中に斑点がみられるのも特徴で、発しんと同時に38℃前後の熱が出ることもあります。
- ◎妊娠初期の妊婦が感染すると、流産や生まれてくる子どもに障害をもたらす可能性がある所以要注意です。予防接種が有効とされているので、女性はもちろん、男性も接種することが望ましいですね。



### 乾燥しやすい子供の肌



秋になり空気が乾燥してきました。乾燥に弱い子どもの肌は、放っておくとカサカサになり、かゆみが出てかきむしってしまいます。かきすぎて、とびひになってしまうこともあります。デリケートな肌を守るためにもこまめに、ていねいにケアをしてあげましょう。また、日ごろから爪を短く切っておくことも大事ですね。

- たっぷり保湿…保湿剤はお風呂上りの、肌に湿り気があるうちに使うと、水分が閉じ込められるので効果的です。
- 清潔を保つ……お風呂ではこすらず、せっけんを泡立ててやさしく洗いましょう。
- 刺激を少なく…直接肌にふれる衣類は綿素材がおすすめです。ポリエステルなどの合成繊維は、静電気を起こしやすいため皮膚を刺激してかゆみのもとになります。