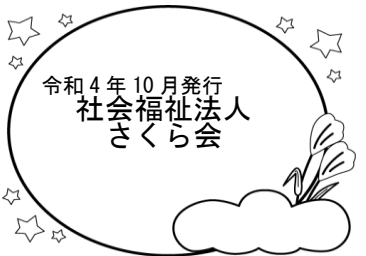




10月のほけんだより



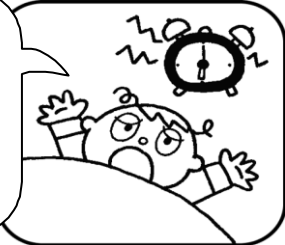
1日の寒暖差が大きくなってきて気温の変化により体調を崩しやすくなってきています。園でもRSウイルス感染症でお休みされる子どもさんが増えています。また発熱したり咳や鼻水が出て長引いている子どもさんも多く見られます。引き続きマスク・手洗い・うがい・アルコール消毒など感染症予防対策をしっかりと続け規則正しい生活で元気に過ごせるように心がけましょう。

生活リズムを見直そう

生活リズムの乱れは、健康に悪影響を及ぼします。この夏で、遅寝遅起きの習慣がついていませんか？ 朝の生活の見直しから、リズムを取り戻しましょう。

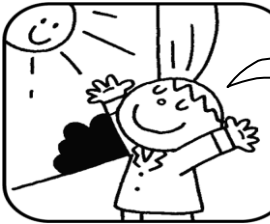
早寝・早起きを！

出来るだけ早めに就寝し早く起きる習慣をつけましょう。規則正しい生活が健康な体作りの基本です。



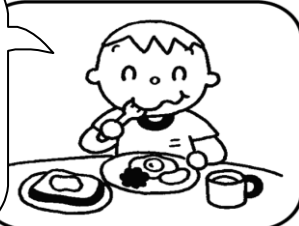
光を浴びる

起きたら部屋のカーテンを開け、太陽の光を浴びましょう。それによって生体時計がリセットされ、体も脳も目覚めます。



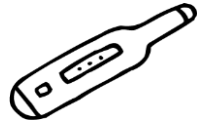
朝食をとる

朝食は体や胃腸を目覚めさせ1日を元気に過ごす源です。しっかり食べて登園できるようご協力ください。



<RSウイルス感染症について>

RSウイルス感染症は、乳幼児の肺炎の一因になるRSウイルスに感染することで発症します。鼻水や咳から始まりヒューヒューという喘鳴のように呼吸器症状が強くなることもあり、多くは発熱を伴いますが熱が出ないこともあります。



6か月未満の乳児は重症化しやすく、重い咳が出て細気管支炎や肺炎を起こすこともあるので注意が必要です。

感染経路としては、接触感染や飛沫感染でうつることが多く、また一度かかっても再感染する場合があります。

お子さんの様子がおかしいと思ったら自宅で様子を見るのではなく早めの受診が大切です。

また根本的な治療法がないので、長引かせないように安静にし医師の指示に従いましょう。

<子どもさんに体調不良・風邪症状や発熱がみられる場合のお願い>

- 発熱だけではなく咳や鼻水・体調不良など、子どもさんに何らかの症状がみられる場合は、感染予防の観点からも必ず医療機関を受診しましょう。

その症状がおこる原因を検査・診断して頂くのが理想ですが、受診により早期に治療を開始することで早い回復につながります。

- 症状がある場合や子どもさんの体調不良を感じたら、無理に登園せずに自宅でしっかり療養しましょう。発熱があった場合は解熱したからと、すぐ登園するとまた症状がぶり返してしまいかえって症状を悪化させる事もありますので、解熱後もしっかりと静養した後に登園するようにしましょう。

※感染予防と子どもさんの健康のためにご協力をお願いします。

