



# 10月ほけんだより

まだまだ残暑が続きますが、朝夕の涼しい風に秋の気配を感じるようになりました。幾分過ごしやすい日も増えてきましたね。秋にはハロウィンや運動会など子どもたちの楽しみにしている行事がたくさんあります。乾燥し始める秋は感染症のもとになるウイルスが活発になりやすい環境です。《食欲の秋、スポーツの秋…》栄養豊富な食べ物を美味しく食べ、たくさん遊び、よく眠り、日頃から風邪をひきにくい体づくりをしていきましょう。

## 手足口病



### 手足口病って?

口や手足に米粒くらいの水ぶくれができる

・夏に流行する

・発症から数週間後に爪がはがれるケースも

#### ◆感染は?

- ・つばがとんでうつる
- ・便のウイルスが手から口を経て感染



#### ◆予防は?

- ・手洗いでウイルスを落とす



#### ◆かかったら?

- ・遊具を個人別にする
- ・回復後も便からウイルスが2~4週間排泄されるので、おむつなどの扱いに注意する

注意!!

流行しています

## インフルエンザとかぜの違い

インフルエンザとかぜの違いは、主にウイルスの種類と症状です。違いを知って、初期症状の段階で適切な処置ができるようにしましょう。

	インフルエンザ	かぜ
感染力	強い	強くない
初期症状	強い寒気、頭痛、悪寒	くしゃみ、鼻水、喉の痛み
発熱	急性 (39~40℃)	徐々に上がる (37.5℃)
筋肉痛	全身(腰、関節、筋肉など)	軽い
くしゃみ、鼻水	後から少しある	最初からある
咳	強い	軽い
目の充血	しばしばある	あまりない
経過	やや長引く	短期間で治ることが多い
免疫	3~4カ月	短期間

## 10月10日は「目の愛護デー」

目の健康をたもつために「ビタミンA」が活躍します。

### ビタミンAの働きは?

- 目の働きをたす
- 粘膜をつよくなる
- 肌を健康にたもつ
- 骨や歯の発育をたすける



### ビタミンAが足りなくなると?

- 暗いところで目が見えにくくなる
- かぜをひきやすくなる
- 肌がカサカサになる



### ビタミンAが多い食べものは?

- レバー、牛乳
- 卵、うなぎ
- カボチャ、にんじん、ほうれん草など色の濃い野菜



油といっしょにとると吸収しやすい!

## 秋は薄着の服装で

沖縄にも短い秋の季節が訪れ始めていますね。肌寒く感じる日が増えてくると、つつい子どもに厚着をさせたくになります。しかし、本格的な寒さを迎える前に薄着の習慣をつけておけば、風邪を引きにくい体になります。外気を肌で直接感じることで、自律神経が整い、病気への抵抗力が高まるからです。

『大人より1枚少なめ』を目安に、薄手の衣類を重ねるなどして、上手な体温調整を行いましょう。



## 9月の病欠報告

### 育心保育園

- 発熱...30名(計48日休み)
- 胃腸炎...1名(計2日休み)
- 手足口病...2名(計3日休み)
- 咳・鼻水...10名(計16日休み)
- 下痢・嘔吐...6名(計10日休み)
- 腹痛...2名(計2日休み)
- とびひ...1名(計1日休み)
- インフルエンザ...2名(計7日休み)

### 美童保育園

- 発熱...4名(計4日休み)
- 咳・鼻水...2名(計2日休み)

