10声ほけんだよ

令和5年度 10月号

育心こども園 美童保育園



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。

F足口病

注意!! 流行しています



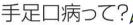


P



口の中

足の裏



口や手足に米粒くらいの 水ぶくれができる





- ・発症から数週間後に爪が はがれるケースも
- ◆感染は?

おして

- 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



- ◆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

10月10日は | 団の

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が 多い食べものは? カボチャ、にんじん、

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)



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
強い	強くない
強い寒気、頭痛、 悪寒	くしゃみ、鼻水、 喉の痛み
急性 (39~40°C)	徐々に上がる (37.5°C)
全身 (腰、関節、 筋肉など)	軽い
後から少しある	最初からある
強い	軽い
しばしばある	あまりない
やや長引く	短期間で治る ことが多い
3~4ヵ月	短期間
	強い 強い寒気、頭痛、悪寒 急性 (39~40°C) 全身(腰、関節、 筋肉など) 後から少しある 強い しばしばある やや長引く

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、ついつい子どもに 厚着をさせたくなります。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」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。





