



# ほけんだより

## 10月号



令和6年度  
のじま幼保園



その日の天候やお子様の体調に合わせて衣服を調節しましょう。ご家庭で衣服の入れ替えをされる際に、記名やサイズの確認もお願いします。

スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋…。秋は過ごしやすい気候なので様々なことにチャレンジ出来る季節です。そして食欲の秋！秋には栄養豊富な食べ物がたくさんあります。旬の物を色々食べて、風邪を引きにくい体づくりをしましょう。

### よく歩いて健康作り

朝夕涼しくなってきました。親子で散歩の機会をもってみてはいかがでしょうか。歩くと全身の血液循環がよくなり、土ふまずも形成されます。土ふまちは足にかかる強い衝撃をやわらげるクッションの役割をしてくれる大切な部分です。土ふまちは形成されないと、長時間歩くときに疲れたり、転びやすかったりするといわれています。健康のためにもたくさん歩きましょう。



### 薄着の習慣は「秋」からスタート

肌寒くなってくると、つい子どもに厚着をさせたいくなりますが、子どもは意外と寒さに強いもの。冬に向けて抵抗力をつけ、丈夫な皮膚を作っていくためにも、今から薄着を心がけていきましょう。

#### 薄着で過ごすコツ

- 寒いときは薄手の上着で調節する
- 肌着を着て保温する
- おなかと背中が出ないようにする



#### 大人より「少し遅く」「1枚少なく」!

大人が「長そでを着よう」と思ったとき、子どもは長そでにするのを少し遅らせる。大人が重ね着するとき、子どもは1枚少なく着せる。こうすると、自然と薄着が習慣づけられます。

### かぜからくる急性中耳炎に注意

かぜをひいた後、気をつけたいのが「急性中耳炎」。鼻水が耳管（鼻と耳をつなぐ管）を通して耳に流れ込み、炎症を起こします。子どもは耳管が短くて太いため、急性中耳炎になりやすいのです。

**症状**

- 高熱
- 一時的な難聴、閉塞感
- 激しい耳の痛み

**予防**

- 鼻水はこまめにとる
- はなは強くかまない。片方ずつ、やさしくかむ

繰り返しやすく、滲出性中耳炎に移行しやすいので、きちんと治すことが大切

### 気管支ぜんそくについて

ハウスダスト、ダニ、ペットの毛などのアレルギー反応によって起こる気管支ぜんそく。呼吸が苦しくなり、たんが絡んだせきが出ます。



発作は軽度のものから呼吸困難を起こす重症のものまで多様。幼児期に発症することが多く、発作を繰り返すうちに気道が過敏になり、少しの刺激で発作が起きやすくなります。季節の変わり目は、体調を崩しやすくなるので注意してあげたいですね。

#### せきの対応

- 前かがみに座らせる
- 少しずつ水分を補給する
- 室内を清潔に保つ（ダニやハウスダストが原因の場合）



呼吸困難を起こしたらすぐに病院へ

### 10月10日は目の愛護デー

生まれたときは明暗を感じる程度の子どもの視力が、大人並みの1.0くらいになるのが、6歳ころと言われます。子どもは視力に異常が生じても、自分で症状を訴えることは難しいこと。気になる様子が見られたら、眼科を受診しましょう。

#### こんなときは心配です

- 目を細めて見る
- 片目で見る
- 顔を傾けて見る
- まぶしがら
- いつも涙ぐんでいる
- まぶたが下がっている



### 正しい手洗いを

手洗いで予防できる病気はたくさんあります。正しく洗って、健康に過ごしましょう!

せっけんを泡立てて……

- 1 てのひら
- 2 手の甲
- 3 指の間
- 4 指先、つめ
- 5 手首
- 6 洗い流す



チェック!

指と指の間、指先、手首は洗い残しが多いよ。念入りにね