



ほけんだより 10月号

2017 栗石保育園 保健室



朝晩の気温差が大きくなり、子どもたちの服装も秋の装いが見られるようになってきました。体温調節の未熟な子供たち。厚着をしていると熱が体内にこもってしまうことがあります。日中の急な気温の変化に対応できるようお着替えの準備をしていきましょう。また、気温の変化が激しいため体調を崩しやすくなります。おたふくかぜや咳がひどい子がみうけられます。熱がなくても夜寝つきが悪い、機嫌が悪いなどいつもと違うなと思うことがありましたら主治医への相談をし、休息がとれることをお勧めします。

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歳ごろと言われています。子どもは視力に異常が生じてても、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 ●片目で見ると
- 顔を傾けて見る ●まぶしがる
- いつも涙くんでいる
- まぶたが下がっている



かぜからくるせきの病気

かぜは幼いほど重症化しやすいもの。かぜをひいた後、せきが続くことがあれば、のどの炎症が気管支や細気管支にまで進んでいるのかもしれない。



こんな症状

気管支炎

- 38℃以上の発熱
- 「ゴホゴホ」というたんが絡んだせき
- 日中も、睡眠時もせきが止まらない
- 2歳以下は、呼吸困難を起こすことも

細気管支炎

- 熱はあまりないが、出ても微熱程度
- 次第にせきとたんが増える
- 息をすると「ヒューヒュー」「ゼーゼー」という音がする

せきがひどいときは…

- 上体を起こすとたんが切れて、呼吸しやすくなります。
- 0、1、2歳の小さな子は、縦抱きで背中を軽くたたいてあげましょう。
- 部屋の加湿と水分補給を。湿度は50～60%くらいが目安です。



足に合った靴を履いていますか？

運動会、散歩、園外保育(遠足)など、動くことの多いこの時期、今履いている靴は子どもの足に合っていますか？ きつい、プカプカ、まめができたということはありませんか？

子どもが大人と同じような歩行動作ができるようになるのに、10年近くかかると言われています。足の骨が形成される時期に、足に合わない靴を履かせると、発達を阻害し、変形したり扁平足になったりします。



靴を選ぶとき

- 靴底は足の甲の方向にしなやかに曲がるくらいの硬さ、土踏まずの部分は硬く、曲がらないもの。
 - つま先部分が広く、靴の中で指が動くもの。
 - かかとをしっかり支えられるくらい硬いもの。
- ※値段やデザインで選びがちですが、子どものためを考えた靴選びをしてください。

