



## 9月感染症情報

【本園】突発性発疹 1名  
手足口病 1名

【分園】  
病名のつく感染症はなし

10月に入ってから咳や鼻水、発熱されるお子さんが増えています。朝晩の寒暖差もあり、体調を崩しやすいため、日々の検温・体調管理に注意していただき、少しでも体調に不安がある場合や、発熱後、解熱剤を使用せずに発熱後 24 時間以上経過したことを確認するまでは登園を控えていただきますよう、ご協力よろしくお願ひ致します。

## 風邪を治せない?! 風邪薬

鼻水や咳等の風邪症状がみられたら、病院で処方されたお薬や市販薬を内服することがあります。

これらの薬は症状を和らげるためのお薬であり、風邪の原因であるウイルスをやっつけるものではありません。

風邪を早く治すには、早めに休養をすることです。

体を休めることで、ウイルスと戦う力を助けることができます。風邪薬の役割をきちんと知って、病気に負けない身体づくりをしていきましょう。

## 上手に衣服の調節をしていきましょう!

朝・晩と昼間の寒暖差もあり、衣服の調節が難しくなってくる季節になってきました。日中はとても暖かく子ども達は元気に動き回り、汗もたくさんかいています。

これから秋から冬にかけて1日の寒暖差はさらに大きくなります。すぐに着込むのではなく、衣服の調節をしながら寒さに負けない丈夫な体づくりを心がけましょう。

## ★なぜ、薄着がいいのでしょうか?★

皮膚の働きには、体温調節機能や外界からの刺激、細菌を防御する力があります。風邪をひく直接の原因はウイルスや細菌によるものです。その誘因として①環境「寒さと空気的环境」②受ける側の子も自身の問題「睡眠不足や遅寝の睡眠、疲れ、食事のバランスの崩れ、皮膚の機能の低下」などが重なって病気になります。抵抗力を高めるためには、普段から生活リズムを整え、通常の皮膚の働きが出来るようにします。

## ★厚着の習慣がついてしまうとどうなる?★

身体は、いつもぬるま湯につかっている状態になり、少しの寒さにも抵抗することが出来ず、いつまでも皮膚の機能の抵抗力がつかない状態になってしまいます。

## ★衣服の上手な着せ方★

## ◎下着をきちんと着せる◎

- ・下着は汗を吸い取ってくれます。
- ・下着を着るだけで4℃違います。(上着を重ね着するより動きやすい)

## ◎素材の違う服を重ね着する◎

- ・下着、襟付き、袖口のしまったポロシャツやトレーナー
- ・3枚ぐらいが適当、それ以上は窮屈です。

## ★その他★

- ・大人より1枚少なく(子どもは大人より体温が高く、活動的に動くためです)
- ・室内の快適温度は18~20℃(下着+半そで又は長袖Tシャツ)
- ・外に出る時は気温に合わせて上着を着せましょう。年中くらいになったら自身の体で感じ判断が出来るようにしていきましょう。
- ・頬が赤くほてっていたり、汗ばんでいたりは1枚脱がせましょう。(動きによって調節)

## 子どもの体温調節の特徴



## RS ウイルス感染で喘息になるかも？

乳児期に RS ウイルスにかかったお子さんは、喘息を発症することがあると報告されています。

RS ウイルスがアレルギー疾患を発症しやすい免疫状態にし、特に、子どもの早い時期に細気管支炎という非常に細い気管支炎の炎症を起こすと、5 年後に気道が過敏になりやすく、喘息になりやすいとのことです。

RS ウイルスにかかったすべての子どもが喘息になるわけではありませんが、これからの季節注意が必要です。

RS ウイルスは 1 度かかっても、何度も感染しますので、鼻汁が多くなってきた、咳が出始めた等、風邪症状がみられたら、早めの対策（自宅療養、内服治療）をしていきましょう。

### 10月10日は あいご 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 ● 片目で見ると
- 顔を傾けて見る ● まぶしがると
- いつも涙ぐんでいる
- まぶたが下がっている



## 水銀の体温計について

電子の体温計にて発熱を確認した際、正確な体温を確認するため、以前は水銀の体温計を使用していました。しかし、水銀は水俣条約及び水銀汚染防止法により使用しないように通達されました。

水銀は人体にとって極めて有害な重金属であるため、使用時に破損すると危険であることから、水銀体温計は処分いたしました。

代替として水銀フリーの「ガリウム体温計」を今後使用していきます。

\*「ガリウム体温計」とは…

ガリウム液体金属が使われています。

ガリウム・インジウム・スズの共晶合金で人の体温で液体になる金属です。

蒸気圧が低く、高熱にさらされても気化せず、人体にも優しい金属です。



水銀フリー体温計  
なんどかな  
液体金属ガリウム使用  
水銀を使用しない  
新時代のアナログ体温計  
水銀なし 電池不要  
IX-101L  
アイエックス



## 10月保健行事

### 13日（水）全園児健康診断

\*体調不良以外、お休みをされないよう、

ご協力お願い致します。

★0歳児（ゆめ組／ひよこ組）は13日（水）に健診を受けられなかった場合は、受診票を持参して佐々木医院に受診していただきます。

★ゆめ組・ひよこ組以外のお子さんで健診を受けられなかった場合は、翌月の乳児健診時に健診を受けていただきます。

