

ほけんだより 10月

令和6年10月1日(火)

王子隣保館保育園
看護師 三藤 頼美

秋になると日中の日差しが柔らかくなり、朝晩の気温が低下してきます。季節の変わりをうまく利用して、寒いからとすぐ着込むのではなく、衣服の調節をしながら丈夫な身体づくりをしましょう。薄着を心掛けると、皮膚や粘膜が鍛えられ温度差にも適応できるようになり風邪をひきにくくなります。

月日	曜	保健行事
10/1	火	歯科健診
10/10	木	身体測定
10/17	木	乳児健診
10/24	木	乳児健診

9月の感染症情報

- 新型コロナウイルス…3名
- 溶連菌感染症…2名
- アデノウイルス感染症…5名
- 感染性胃腸炎…2名
- 突発性発疹…2名
- 手足口病…4名
- 伝染性紅斑(リンゴ病)…3名

東京都で流行性紅斑(リンゴ病)が流行しています!

両頬がリンゴのような色になる伝染性紅斑(通称:リンゴ病)が東京都内の小児科から多くの患者が報告されています。主に子どもがかかり、自然によくなることが多いですが、妊婦が感染すると胎児に悪影響を及ぼし、流産や死産につながる恐れもあり、注意が必要です。

どんな症状?

原因ウイルスに感染すると、両方のほっぺに赤い発しんが出ます。この様子から「りんご病」と呼ばれます。ほおがはれる前は、何も症状がないか、熱やだるさなどの軽い風邪の症状が出ます。



●大人の方が重くなる

子どもには軽い病気ですが、大人がかかると頭痛や強い関節痛を起こしたり、重い合併症を起こしたりすることがあります、また妊娠中にリンゴ病に感染すると、おなかの赤ちゃんに影響が及ぶことがあります。

●普段から手洗いをしましょう

リンゴ病は、頬がはれる前の時期に感染力があり、頬が腫れて、リンゴ病だと分かる頃にはもう人にうつすことはありません。そのため予防が難しいので、日ごろからこまめに手を洗って、家の中にウイルスを持ち込まないことが大切です。



10月10日は目の愛護デー



子どもの目は毎日発達していて、両目の視力機能は6歳頃にはほぼ完成すると言われています。その後視力が低下するのは病気か外傷、遺伝的な要因以外では幼い頃からの姿勢や体の動かし方、生活習慣などが大きく影響します。近年、小さなお子さんもスマホを触っている光景を多く目にしますが、こども達の発達が気になります。メディアを上手に活用しながらも、自然の中で遊ばせ、外の景色をたくさん見せることでお子さんの視力を育てていきましょう。

前髪が目にかかっていますか?

前髪が長いとまわりがよく見えなかったり、髪の毛の先が目に入ることがあります。また、髪の毛が気になって目をこすると、ばい菌が入りやすいなどの悪影響が考えられます。前髪は目に入らないように短く切るか、ゴムで結ぶようにしましょう。



歯科健診があります

10月1日(火) 10時から豊島歯科医院の豊島医師による歯科健診があります。

健診結果をお知らせしますので、治療が必要なお子さんは早めに治療しましょう。治療が終了しましたら、一緒に配布した治療終了のお知らせ用紙を提出してください。治療の経過を把握するため、ご協力をお願いします。

