



ほけんだより

2026年10月
ミアヘルサ保育園 ゆらりん仙川
看護師

夏の暑さもやわらぎ、秋らしさを感じるさわやかな日が増えてきました。秋は寒暖差や夏の疲れから体調を崩しやすかったり、また冬にかけてさまざまな感染症が増えてくる時期です。特に今年は、インフルエンザの流行が昨年より1ヶ月以上早く始まっています。手洗い・うがい、衣服の調節、規則正しい生活を心がけ、かぜ予防に努めましょう。また、秋には栄養豊富で美味しい食べ物がたくさんあるので、旬のものをいろいろと食べて元気に秋を過ごしましょう。

インフルエンザを予防する5つの方法



□手洗い・手指消毒

石けんと流水による手洗いを心がけましょう。

□咳エチケット・マスク

咳やくしゃみの症状がある時は、周囲へ感染を広げないための配慮が必要です。（*マスク着用は2歳未満のお子さまには推奨されていません。）

□こまめな換気

空調を使用している時も、室内の換気は重要です。

□睡眠・休養・水分補給

睡眠不足や体調不良が続いているときには無理をせず、十分な休養と水分、バランスの良い食事を心がけましょう。

□インフルエンザワクチン接種

インフルエンザワクチンは、インフルエンザを完全に予防することはできませんが、肺炎や脳症などの重症化を予防します。十分な抗体ができるまでには2回目の接種から2週間ほどかかり、効果は約5ヶ月持続します。早めの接種をお勧めします。



咳がある時のホームケア

これからの季節、RSウイルス、インフルエンザウイルス、マイコプラズマ肺炎など、ゼイゼイ苦しくなったり、咳が出やすくなったりする感染症の流行も本番を迎えます。

●咳が出て…どこを見る？

咳が出る理由は様々ですが、大きくはコンコン、ケホケホ、ケンケンなどの「乾いた咳（痰のからまない咳）」と、ゲホゲホ、ゴホンゴホンなどの「湿った咳（痰がらみの咳）」の2つに分けられます。他に、咳が出やすい時間帯や、どれくらい続くのか、どのような状況で出やすいのかなどに注目し、受診の際に伝えると診断や検査がしやすくなります。

●咳が出ていて眠れない…

1回の咳で2キロカロリー消費すると言われています。そのため、咳で眠れないような日は、かなりの体力が奪われています。咳で苦しそうな時、少しでも楽になるのは上半身を起こした体勢や縦抱っこです。横になると咳がひどくなる時は、一度身体を起こしてあげましょう。就寝中は、タオルや枕で調整し、頭を高くすると鼻水や痰を無理なく飲み込めるため、咳も比較的少なくなります。また、空気が乾燥していると、鼻やのどの粘膜に負担がかかるため、部屋の加湿をするとともに、こまめに水分を摂りのどを潤しましょう。

10月10日は目の愛護デー 目をたいせつに

数字の10を横にすると、眉と目の形に見えることから、10月10日は目の愛護デーとされています。乳幼児期は、子どもの目がもっとも育つ時期。この機会に、子どもの「目」の健康をあらためて見直してみましょう。



「見る力」を育てるポイント

□明るさ、暗さのメリハリある生活を

日中は光を浴び、夜は暗くして眠りましょう。就寝の少し前から、間接照明などのやさしい照明に切り替えるのも眠りに誘導するのに有効です。

□広い空間で体と目を動かす機会を

全身運動は眼球、視神経・脳の発達を促します。

□いろいろなものを見る体験を

止まっているもの動いているもの、小さなもの大きなもの、遠くにあるもの近くにあるものなど、いろいろなものを見る体験が、目により刺激になります。

□テレビやゲームは、時間を決めて

テレビの画面は正面から見ましょう。いつも横目で見てみると、視力に左右差が出ることも。また、携帯ゲームや動画など狭い範囲の平面画像を見続けることは、目の負担になるので、乳幼児は避けるのが望ましいです。

【9月の感染症情報】

インフルエンザA型 2名
RSウイルス感染症 2名
新型コロナウイルス感染症 2名（職員）
※上記以外に発熱、咳、鼻汁などの症状が多く見られました。



10月の園医健診：10/13（火）くまのみ組

※他クラスでも、困ったこと、気になること、何かご相談などがございましたら、いつでも職員までお声がけください。

