



本渡はまゆう保育園

# 保健だより

令和5年 秋号



## 10月10日は 目の愛護デー



10の字を横にすると、眉と目に見えることから、10月10日は「目の愛護デー」と定められたそうです。

ご家庭でも子どもさんと、どうしたら目を大切にできるか考えてみましょう。



### こんな時は心配です！

- ・テレビや絵本に近づいて見る
- ・明るい戸外でまぶしがる
- ・目を細めて見る
- ・上目遣いに物を見る
- ・目つきが悪い、目が寄っている
- ・見るときに首を曲げたり、頭を傾けたりする

このような症状が見られると斜視や弱視の可能性が考えられます。子どもは、目が悪いことを自覚できなかったり、症状を訴えることが難しいため、普段から気にかけて見るようにしてください。

## 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くりますが、子どもは意外と寒さに強く、遊んでいるうちに汗をかいています。



本格的な寒さを迎える前のこの時期に薄着の習慣をつけておけば、風邪をひきにくい体になります。外気を肌で直接感じることで、自律神経が整い、病気への抵抗力が高まります。

“大人より1枚少なめ”を目安に、寒い時は薄手の衣服を重ねるなどして、上手な体温調節を行いましょう。



## インフルエンザ



インフルエンザは、咳やくしゃみなどによって広がります。悪寒、急な発熱、関節痛に続き、下痢、嘔吐、咳、くしゃみ、のどの痛などの症状が見られます。

放っておくと周りへの感染を広げるだけでなく、肺炎や脳症等を併発して、重症化してしまう人もいます。インフルエンザが疑われる症状が出た場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

インフルエンザになってしまったら…

厚生労働省発出の「保育所における感染対策ガイドライン」に沿って対応させていただきます。登園の目安は、『発症日を0日として、5日を経過すること、かつ解熱後3日を経過していること』となります。

登園には意見書(医師記入用)が必要になりますので、感染が確認された場合は、保育園までお知らせください。



※詳しくは、ホームページ掲載しております「インフルエンザ・新型コロナウイルス対策に関するお知らせとお願い」にて、ご確認ください。

## けいれんが起きたら…?

子どもがけいれんを起こしたら、まず衣服を緩め、嘔吐物をのどに詰まらせないように横向きに寝かせます。けいれんの続いた時間を計って記録し、医師に伝えましょう。



### やってはダメ！

舌をかまないように、口の中に布などを詰めるのはやめましょう。窒息の原因になります。また、けいれんしている子を揺さぶったり、押さえつけたりせず、様子を静かに見守りましょう。

## ～子どもの窒息事故を防ぐためには～

小さな子どもはのどが狭く、飲み込んだり吐き出したりする力が弱いため、口に入れた物でのどを詰まらせ、誤嚥や窒息を起こすことがあります。小さな子どもの口は約直径4cm。これより小さい、スーパーボールや細かいおもちゃ、飴玉やピーナッツ、文房具や硬貨、ボタン等、口の中に入る物は誤嚥や窒息の原因になる可能性があります。

口に入る大きさ(直径約4cm未満)  
の物を周りに置かない

手が届かない場所に置く



子供の手の届く範囲は  
「台の高さ+手の届く範囲」

- 1歳児：約90cm
- 2歳児：約110cm
- 3歳児：約120cm

○政府広報オンライン(gov-online.go.jp)を基に作成

子どもが飲み込めそうな物はないか、子どもの目の高さでチェックしてみるといいですね。また、食べ物物は成長段階に応じた大きさ、形状にして食べさせ、子どもの窒息を予防しましょう。



次のような症状があれば、至急、救急車を呼びましょう。

- ・けいれんを起こすのが初めて
- ・頭を打った後にけいれんを起こした
- ・10～15分経過しても、けいれんが止まらない
- ・体の一部だけがけいれんしている
- ・けいれんが止まって、再度けいれんが起こった時
- ・けいれんが治っても、意識が戻らない
- ・嘔吐や腹痛を伴うけいれん