



保健だより

キッズアカデミー保育園 2018・10月号

暑い9月が、あっという間に過ぎて10月に入り朝、夕吹く風に爽やかさを感じるようになりました。運動会も間近ですね。体調を整えて、元気に迎えたいものです。

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です。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
- いつも涙ぐんでいる
- まぶたが下がっている



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なりますが、子どもは意外と寒さに強いもの。冬に向けて抵抗力をつけ、丈夫な皮膚を作っていくためにも、今から薄着を心がけていきましょう。

薄着で過ごすコツ

- 寒いときは薄手の上着で調節する
- 肌着を着て保温する
- おなかと背中が出ないようにする



大人より「少し遅く」「1枚少なく」!

大人が「長そでを着よう」と思ったとき、子どもは長そでにするのを少し遅らせる。大人が重ね着するとき、子どもは1枚少なく着せる。こうすると、自然と薄着が習慣づけられます。

クループ症候群

クループ症候群は、いわゆるのどのかぜ。冬に多い子どもの病気です。かぜの症状に似ていますが、ひどくなるとのどがはれて、呼吸困難を起こすことも。「ただのかぜかな」と思っても、早めに病院で診てもらってください。鼻呼吸を心がけましょう。

症状

- のどの痛み
- ケンケンという甲高く犬がほえるようなせき
- 声のかすれ
- 息を吸うとヒューヒューという音がする

ケア

早めに受診し、かぜと同じケアを。せき対策には、部屋の湿度を保ち、水分をこまめに十分にとること。

夜間にせきがひどくなることがあるので注意! 苦しそうなときは、夜中でも急いで受診してください。

