



10月のほけんだより

令和6年10月発行
 嘉麻市病後児保育室
 にこにこルーム
 Tel 0948-52-0700

日中の日差しはまだ強い日もありますが吹く風は爽やかになり、過ごしやすい季節になりました。身体を動かすのにはよい気候です。衣服を調節しながら薄着の習慣を身につけ、かぜに負けない丈夫な体作りを心がけましょう。

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。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りしますが、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。

2歳未満は要注意! RSウイルス感染症

秋から冬にかけて多くなる「RSウイルス感染症」。感染力が強く、2歳までにほぼ100%感染するとも言われます。年齢が低いほど重症化しやすく、呼吸困難になったり、気管支炎、細気管支炎、肺炎などの合併症を起こしたりすることもあるので「かぜかな」と感じたら、念のため病院へ行きましょう。

38~39℃
の高熱

ゼイゼイという呼吸音



鼻水

激しいせき

せきがひどいときは……

- 体を起こすが、縦抱きにして背中をさする
- 室温は上げすぎず、加湿する
- 水分を少しずつゆっくり飲ませる



病気はなおってきたけれど、まだ保育園や幼稚園・小学校に行くのはきついな?でも仕事に行かないといけないし……そんな時は

病後児保育室
 にこにこルーム
 0948-52-0700

へご相談ください

