

10月のほけんだより

令和８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少しずつ吹く風は爽やかになってきました。残暑が厳しかったり急に涼しくなったりと、気温の変化が大きく体調を崩しやすい時期です。栄養と睡眠をしっかりとり、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(あいご)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
- 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

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。



せきがひどいときは……

- 体を起こすか、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



子どもの皮膚のはなし

みずみずしく見える 0、1、2 歳児の肌ですが、実は大人よりも表面を覆っている表皮がずっと薄いので、乾燥しやすいのです。また、皮脂の分泌量も少ないため、バリア機能も低く、汚れや汗などの刺激ですぐに荒れたり、かぶれたりすることも。季節の変わり目は乾燥しやすいので、肌に合った保湿クリームなどをこまめに塗って、水分や脂分を補いましょう。



病気は治ってきたけれど、まだ保育園や幼稚園に行くのはきついかな？でも仕事はもう休めないし・・・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



オンラインでの登録申請、利用申請ができます。（用紙での登録も可能です）