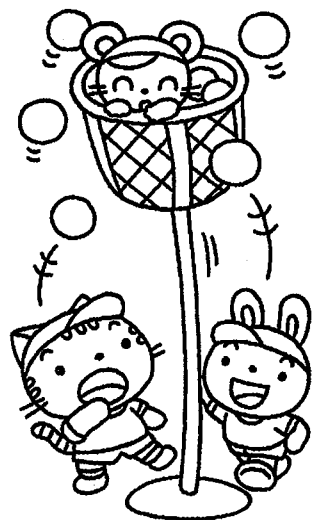


「暑さ寒さも彼岸まで」という言葉があるように、朝夕の風が涼しくなりました。今年度も半分か過ぎ、一人ひとりの生活リズムも整ってきて笑顔で過ごせるようになってきました。冬に向けて、1日の気温の変化が著しく体調を崩しやすくなります。お子さんの健康管理に配慮しながら元気に過ごせるようにしていきましょう。

## もうすぐ運動会!



10月11日(土)に運動会が開催されます。毎日練習を頑張っている子ども達です。

季節の変わり目は体調を崩しやすいので、うがい・手洗いのほか、よく食べ、よく眠り、お休みの日はゆっくりと体を休め、元気な体でいられるよう心がけて下さいね。

## 薄着の習慣は秋からスタート

肌寒くなってくると、つい子どもにも厚着をさせたくくなりますが、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、今から薄着を心掛けていきましょう。

### 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
- お腹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。

## 目を大切に...

10月10日は目の愛護デーです。

最近、視力が低下しているお子さんが増えています。テレビを見る時間やテレビからの距離、部屋の明るさなど配慮しましょう。

また、子どもは手で目をこすことも多く、目の感染症などにも注意が必要です。戸外から戻ったら必ず手を洗いましょう。

右記のような姿が見られる時は、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
- 顔を傾けて見る
- いつも涙ぐんでいる
- まぶたが下がっている
- 片目で見る
- まぶしがる

参考・引用文献：すぐ使える健康おたより文例集(学研マーケティング)  
お母さんに伝えたい 子どもの病気ホームケアガイド(医歯薬出版株式会社)

## 寒い季節にかかりやすい病気

寒くなってくると、鼻水や発熱、咳や喘鳴(ゼイゼイ・ヒューヒュー)、呼吸困難など呼吸器症状を伴う病気が流行し始めます。気管支炎や肺炎などにならないよう、「風邪かな?」と思ったら早めに病院を受診しましょう。

### 1. かぜ症候群

発熱+鼻水・咳・下痢・嘔吐

ウイルスが鼻やのどなどに感染し、炎症を起すものの総称です。発熱や咳、鼻水や食欲不振などいくつかの症状が重なって出ることが一般的です。一般的な風邪の場合、安静にすれば1週間くらいで治りますが、乳幼児は抵抗力が弱いので悪化しやすいものです。特に乳児は合併症(気管支炎や肺炎など)を起すこともあるので、引き始めのうちに病院を受診すると安心です。

### 2. 急性気管支炎

咳+痰・発熱・呼吸困難

ウイルスや細菌が気管支に入り、炎症を起す病気です。最初はコンコンと乾いた咳だったのが、4~5日ほどたつと、痰の絡んだゴロゴロ・ゴホゴホといったものに変っていくのが特徴です。38~39℃の発熱も伴います。咳がひどくなると呼吸困難になることもあります。

### 3. 肺炎

発熱・咳+呼吸困難

ウイルスや細菌が肺に入り込み炎症を起す病気で、主に風邪やインフルエンザ、はしかの合併症として起こります。4日以上の高熱が続き、激しい咳、呼吸困難といった症状に加え、下痢や嘔吐を伴うこともあります。乳児は風邪から肺炎を起すこともあります。

### 4. 細気管支炎

発熱・咳・鼻水+喘鳴・呼吸困難

ウイルスや細菌が細気管支に入り込み炎症を起す病気です。咳や鼻水などの風邪症状から始まり、次第に咳が激しくなりゼイゼイと苦しそうな呼吸になってきます。RSウイルスに感染すると細気管支炎になりやすく、とくに乳児がかかるとう呼吸困難を起すことがあり、重症になると入院し酸素吸入が必要になることもあります。

おかしいな...と感じたら、  
早めの病院受診をお勧めします

11月に尿検査(すみれ・あか・あお・みどり)とぎょう虫検査(全園児)があります。

11月初旬に尿検査の容器とぎょう虫セロファンを配布します。お忙しいところ、お手数をおかけしますが、ご理解・ご協力のほど宜しくお願い致します。

### お知らせ



### 呼吸器の構造

