



## 10月の保健だより

朝・夕の気温差が大きいこの時期は、体調を崩しやすく、風邪やウイルス性の胃腸炎が増えてきます。生活リズムを整え、体調が悪い時は早目の休養を心がけて、こじらせないようにしましょう。

新型コロナウイルスについては、世間では少し流行が落ち着いてきているようですが、まだ油断はできませんね。先月は、乳児クラスで手足口病、ヘルパンギーナ、RSウイルスによる感染症がみられました。秋から冬にかけては、インフルエンザにも注意したいですね。計画的な予防接種や手洗い・うがいを行って感染症を予防していきましょう。

### 保健行事

#### 手洗いテスト

10月4日(火) 4,5才児対象

#### 内科健診・0才児健診(嘱託医:吉崎医師)

10月11日(火) 0,1,2才児 14:30~

10月25日(火) 0,3,4,5才児 14:30~

#### 『手洗いテスト』とは

専用の液体(蛍光塗料入り)をまんべんなく手に塗り(子どもたちには、『魔法の液』と話しています)、その後石鹸で手を洗い流します。専用ライトを取り付けた箱の中に手をかざすと、洗い残しが白く光り、自分の手洗いの仕方です洗い残しやすい部分を学ぶ機会となります。保健所から借りて実施いたします。

### 『10月10日は 目の愛護デー』 ～目を大切に～

子どもの目は、毎日発達していて、両眼の視力機能は6歳頃には、ほぼ完成するとされています。目の異常は出来るだけ早期に発見し、治療することが大切です。

こんなことはありませんか？

- ・目を細くしてみる
- ・明るい戸外でまぶしそうにする
- ・上目づかいや横目で見る
- ・いつも目やにが出る
- ・近づいてみる

気になることがあったら、一度眼科で診てもらいましょう



### インフルエンザ予防について

インフルエンザの予防接種を受けることで、100%感染を予防できるわけではありませんが、もし発症しても症状の重症化を予防でき、回復も早い傾向にあると言われています。流行する前にぜひ、予防接種をしておきましょう。

- ・13歳未満の小児では、2~4週間の間隔をあけて2回の接種が必要です。
- ・予防接種の効果は発揮される(抗体ができる)までに約2週間かかり、約5か月持続します。
- ・効果が発揮されるまで2週間かかるのを考慮して、10月から12月上旬までに接種するのが理想的です。

免疫力が低下するとインフルエンザウイルスに感染しやすくなります。日頃から十分な睡眠とバランスのとれた栄養摂取を心がけましょう。

## 子どもの秋冬の服装

厚着させ過ぎていませんか？もともと人間は「暑さ」や「寒さ」に対して対応できる力を持っていて、子どもの頃から「暑い」「寒い」を肌で感じることで、この対応力が高まっていくといわれています。そのため、冬場でもある程度寒さを感じるようにしておくことが、健康的な体づくりには大切です。

### 子どもはどうして薄着がいいの？

☆直接外気に触れたり、寒い刺激を受けたりすると、脳をはじめ神経全体が「寒いからなんとかしなければいけない！」と働きます。その結果、皮膚の毛細血管が収縮して身体から熱が逃げるのを防ぎます。薄着で過ごすことにより、皮膚は暑さや寒さを敏感に感じやすくなり、その結果、血管の収縮・拡張を繰り返し、体の体温調節機能が養われます。また、同時に自律神経のバランスも発達していきます。☆運動量の多い子どもにとっては、薄着の方が動きやすいので、遊びを安全にしてくれます。

外に出て遊ぶときはトレーナーを1枚プラス！



### 厚着になると？

☆厚着だと、寒さの刺激が受けにくいので、脳や神経の働きがきたえられず、少しの寒さでも抵抗力がなくなり、風邪をひきやすくなります。いってみれば何の刺激も受けずにいつもぬるま湯に浸かっている状態です。

### 薄着の効果的なポイントは？

☆本格的に寒くなる前の秋から、厚着になりすぎないように注意してあげましょう。これまで厚着だった方は急に薄着にしてしまうと、それこそ風邪をひいてしまいます。服の枚数は徐々に減らしましょう。☆薄手の服を重ね着しましょう。厚手の服に頼るよりも、薄手の服を重ねたほうが空気の層ができるため温かく、気温や体調に合わせて脱ぎ着して体温を調整できるのでおすすめです。

## 靴は足にあっていますか？

足に合わない靴をはいていると、脱げて転んだり、いつも窮屈だったり、思いっきり遊べません。

子どもの成長は早いです。年に2回位は足に合っているかを点検しましょう。

※幼児が一人でひも靴をはくのはまだ難しいので、保育園で使用する靴は、マジックベルトがついていて調節ができるものを選んで下さい。

※おさがりの靴は、前の子の足になじんでいて歩きにくいようです。本人に合った靴をはきましょう。

**ASICS** **ASICS KIDS SHOES SUKU<sup>2</sup>**

知っていますか？

（子ども靴を選ぶ、6つのポイント）

つま先に5mm程度余裕があるのがいい状態。  
1サイズ大きめを購入した時には、靴のかかとと足のかかとをしっかりと合わせ、靴の中で足が動かないように、ワンタッチテープなどで調節してください。

- 1 甲の高さが調節できる？**  
調節ができる、ヒモがワンタッチテープがおすすぬ！
- 2 つま先は広く厚みがある？**  
足のゆびを自由に動かせる余裕が必要です。
- 3 つま先は少し反りがあっている？**  
靴のつま先に反りがないと履き出しにくく、つまずきやすくなります。
- 4 かかと部はフィットしてる？**  
足が靴の中で動かないように固定することで、安定した歩行が可能になります。
- 5 靴底に適度な弾力がある？**  
路面からの衝撃を緩和し、足への負担を軽減します。
- 6 足が曲がる位置で靴も曲がる？**  
サイズが大きいと、曲がる位置がズレます。厚すぎて曲がりにくい靴底にも要注意。