

# 広野保育園けんこうだより 10月号

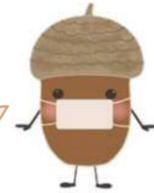
令和6年9月27日  
幼保連携型認定こども園  
広野保育園 No.17



夏の暑さもおさまり、秋らしくなってきました。さわやかに吹く風が秋の深まりを知らせてくれます。秋は朝晩と日中の気温差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあるので、手洗い・うがいや衣服の調節などをしてかぜをひかないようにしましょう。

## 秋かぜに注意!

秋は気温差が激しいため、かぜをひきやすくなります。この時期は薄手の長袖とカーディガン、上着など、暑さにも寒さにも対応できるものを選びましょう。汗をかいている時はこまめに着替え、体が冷えないように気をつけましょう。



## 熱があるときのホームケア

### Point 1 手で触ってふとんを調節

熱があるのに手足が冷たいときは、熱がまだ上がり切っていないサイン。寒気を感じやすいので布団をしっかりとかけて温めます。手足がポカポカしている時は、汗をかかないように布団を調節しましょう。

### Point 2

#### 汗をかいたままにしない汗を取り除く

汗をかくと体から水分が出ていくため脱水の原因にもなります。汗をかいてきたら薄着にしましょう。熱が高く、お風呂に入る元気がないときは、温かいタオルで拭いてあげましょう。お風呂に入れるなら、湯冷めしないように部屋を暖めておき、ぬるめのお湯やシャワーでさっと洗ってあげましょう。



### Point 3

#### おでこは冷やさなくてもOK

熱があるときにおでこを冷やすと気持ちよいものですが、熱を下げる効果はそれほど高くありません。熱を下げるには首のわき、わきの下、足の付け根など太い血管の走っているところを冷やしてあげるのが効果的です。手足が冷たい時は寒いので冷やさないようにしましょう。



## 10月の予定 (健診があります)



健診

- 1日(火) 内科健診
- 3日(木) 歯科健診
- 22日(火) 眼科健診



身体測定

- 22日(火) 0歳児(ひよこ組) 1歳児(桃組) 2歳児(桜組)
- 21日(月) 3歳児(梅組) 4歳児(竹組) 5歳児(松組)

## 9月の感染症

9/27 現在

- 手足口病...52名
- ヘルパンギーナ...6名
- 新型コロナ...1名



## 知っておきたい 子どもの目のトラブル

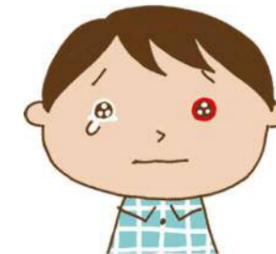
目はとてもデリケートです。何気なく触っただけでも細菌やウイルスが侵入するおそれがあります。目の異常に気付いたら早めに眼科専門医を受診しましょう。

### こんなときは要注意



#### 目をこする、まばたきが多い

かゆい時や痛い時は、手で目をこすったり、まばたきが増えたりします。



#### 涙でうるうるする、充血している

目を覆う結膜に炎症が起こっていると、涙が増えたり、充血したりします。



#### 目やにが増える

涙や分泌物が増えるために、目やにが増えます。

### 流行性角結膜炎(はやり目)

ウイルスが結膜に感染し、炎症を起こします。目やにが増えたり、白目が充血したりするほか、黒目に白い膜ができることがあります。感染力が強く、うつりやすいため、「はやり目」とも呼ばれます。

#### おうちでは

タオルや寝具を介してうつることがあるので、**タオルの共有は避け、枕カバーやシーツをこまめに交換**しましょう。ウイルスの付いた手で目に触ると感染するので、こまめに手を洗うことも重要です。

#### 登園の目安

結膜炎の症状がなくなったら

### 麦粒腫(ものもらい)

まぶたに細菌が感染して、目の縁やまぶたが赤く腫れます。目がゴロゴロしたり痛みが出たりしますが、子どもはうまく言えません。まぶたが腫れている時や目をしきりに触るときは受診しましょう。

#### おうちでは

他の人にうつることはなく、薬を正しく使えばすぐに治ります。ただ、目を触るとぶり返したり、長引いたりすることもあるため、**目を気にするそぶりがあるときは、冷やしたタオルを目に当てて**あげましょう。かゆみや不快感がやわらぎます。

#### 登園の目安

人にうつらないため、園を休む必要はありません

10月8日は

## ほね かんせつ 骨と関節の日



「ホネ」の「骨」の字が「十」と「八」からできることから、10月8日は「骨と関節の日」です。

### 【お子さんにこんな症状ありませんか?】

- 夕方～夜や寝ている時、たまに足の痛みを訴える
- 夜、痛みで泣き出してしまう程でも、翌朝にはケロっとして、元気に走り回れる

思い当たる場合は

成長痛

かもしれません

成長痛は3歳～12歳位で見られ、膝、ふくらはぎ、すね、股関節、太ももなど主に下肢に痛みが現れます。原因ははっきりしていませんが、ストレスが関係していると考えられています。痛みに対しては湿布やマッサージ、十分な睡眠、親子のスキンシップを図るなど、ストレスが軽減するような生活を送るようにしましょう。