

日中の日差しは、強いものの、温度が下がって過ぎしやすくなってきました。朝晩の肌寒を感じたり、日暮れが早くなってきたりと秋の気配が感じられます。9月中、園では高熱が数日続く夏風邪や溶連菌感染症、マイコプラズマ肺炎、RSウイルス感染症に数名かかりました。溶連菌感染症では、喉の痛み・38～39℃の高熱・嘔吐や腹痛・頭痛、体や手足の発疹、舌がイチゴのようにブツブツになります。マイコプラズマ肺炎はしつこい咳や発熱が特徴で潜伏期間は2～3週間と長めで、生後2歳までにほとんどの乳幼児がかかります。RSウイルス感染症は鼻水、咳、発熱などの風症状があり、多くの場合1～2週間で治ります。季節の変わりめは、日によって、時間によって、温度差がかなりあるので体調を崩しやすくなります。運動会の練習も始まり、疲れも出るので栄養と睡眠をたっぷりとって秋を楽しみましょう。

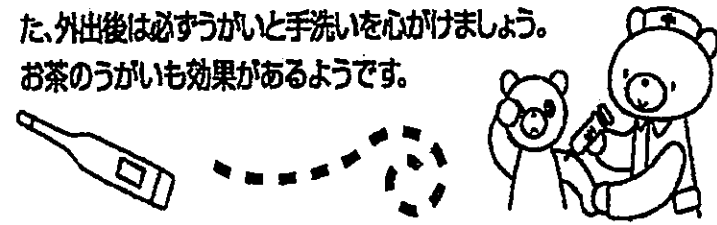
薄着でがんばろう

朝晩は涼しくなりましたが、日中はまだまだ暑い日が続きます。半そで・半ズボンでがんばって皮膚をじょうぶにし、体温調整機能を高めて健康な体を作っていきましょう。肌寒い朝は上着を着るなど、衣服を調節してください(子どもは新陳代謝が盛んで熱がたくさん作られるため、大人より平熱が高いことが多いです)。



インフルエンザの予防

いちばんの予防方法はワクチンです。できれば10月から12月の間に1～4週間の間隔をあけて2回接種します(医師と要相談)。バランスのよい食事と十分な睡眠で体力を保持しましょう。また、外出後は必ずうがいと手洗いを心がけましょう。お茶のうがいも効果があるようです。



秋の健康診断

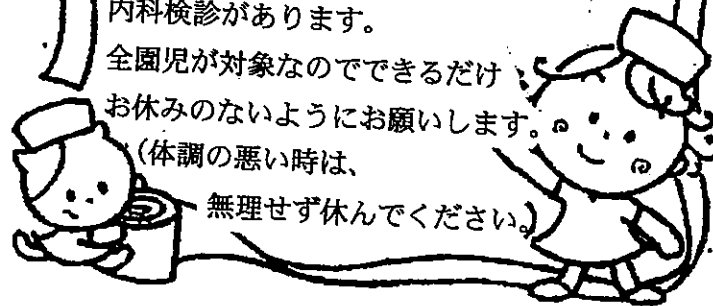
10月3日(月)

小児科医(中嶋先生)による内科検診があります。

全園児が対象なのでできるだけ

お休みのないようお願いします。

(体調の悪い時は、無理せず休んでください)



鼻のかみ方



- ①ティッシュペーパーを広げ、鼻に当てる。
- ②片方の小鼻を押さえ、静かに鼻をかむ。
- ③もう片方も同じようにする。
- ④鼻をつまむようにふき取り、ゴミ箱に捨てる。