

# ほけんだより

2021年10月

友田 保育園

10月はスポーツの秋、楽しい運動参観日はもうすぐです。

日中は汗ばむ日もありますが、朝夕は気温が下がって肌寒くなっています。風邪や胃腸炎など、体調を崩しやすい時期です。体調管理に気をつけましょう。

## 先月の子供たちの様子

- ・9月は、ヘルパンギーナの発病がありました。
- ・その他には、発熱、咳、鼻水などの風邪症状、中耳炎、虫刺され、体調不良でお休みのお子さんがいました。



## 秋の定期健康診断のお知らせ

健康診断は、園医(井上医院)の先生に、診察していただきます。

- ①10月18日(月)午後2時 ひよこ0組、ひよこ1組、りす組  
②10月19日(火)午後2時 うさぎ組、きりん組、ぞう組

尚、都合等でお休みの場合は、①②どちらに受診して頂いてもかまいません。



## 10月10日は目の愛護デーです

☆目をこすらないでね……こすって目の表面にキズができると、バイキンが入りやすくなります。

～汚れた手で目をこすらない、洗顔後は清潔なタオルで顔を拭くようにましょう。～

☆目の症状(目やに、痒み、痛み、充血など)があったら、早めに眼科を受診しましょう。

ものもらい=まぶたの汗や脂を出す腺に細菌が感染し、赤く腫れる病気です。

☆まぶたが腫れて目やにが出ます。

☆赤くなったりかゆみも出ます。



結膜炎=結膜は、白目の表面とまぶたの裏側を覆っている膜です。

結膜炎は、細菌やウイルス、異物などで結膜に起こった炎症をいいます。

☆白目が赤く充血します。

☆感染のほか、アレルギーで起こることもあります。



☆前髪は、目にかかるないように、切ったり結んだりしましょう。

～顔を洗ったり、拭いたりして顔を清潔にしておきましょう～

## (ヘルパンギーナってどんな病気?)

乳幼児期に流行する夏カゼなので、38~40°Cの熱が2~3日続きます。

のどの奥に小さい水疱ができて痛いので、食べられなくなります。

熱が下がって、口の痛みがなくなり普通の食事がとれるまで数日かかります。



## 体温の測り方

①脇の下のくぼみ(腋窩部)の中央に、体温計の先端をあてます。

(体温計の先端を下から上にむけて、少し押し上げるように、はさむのがコツです。)

②体温計が、上半身の体幹に対し30~45度くらいになるように挟んで、脇をしっかり密着させます。

③音がなるまで、じっと待ちます。