

2021年

10月

ほけんだより

中宮まぶね保育園

10月に入り、朝夕は涼しくなってきましたが、日中はまだまだ暑い日が続いています。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあるので、手洗いなどの感染症対策や衣服の調節などを行い予防に努めましょう！



9月はアデノウイルス感染症による下痢が流行しました！

アデノウイルスは、かぜの他にプール熱やはやり目と一般に呼ばれている病気の原因となっています。

夏にプールで感染することが多かったためこの名前が付けました。しかし、プールだけで感染するわけではありません。咳やくしゃみ（飛沫）、接触、便など色々な形でアデノウイルスは口、鼻、のど、目の粘膜などから侵入し全身に広がります。

<潜伏期間>

5～7日

症状が出る2日前から他の人へうつります。

<症状>

鼻水や咳、喉の痛み、発熱などの症状が見られ、重症化した場合は肺炎や気管支炎になることもあります。目の充血がみられるのは咽頭結膜熱と流行性角結膜炎で、両目もしくは片目が赤く充血し、目やにが出ます。

※ 登園時には意見書が必要です。

寒さに向けて“うす着”習慣を

うす着の習慣は、寒さに対する抵抗力や徐々に風邪をひきにくい丈夫な体を作るとともに、子どもの遊びや動きを活発にしてくれます。

本格的に寒くなる前の今の時期こそ、うす着の習慣をつけるのに良い季節です。

10月10日は

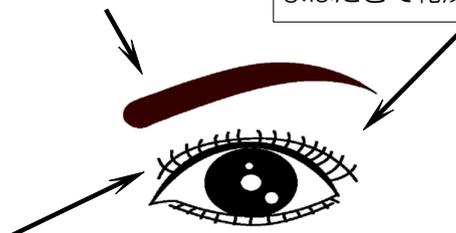


まゆげ

おでこから流れ落ちる汗が目に入るのを防ぐ。

まぶた

目を守る。
まばたきで乾燥を防ぐ。



まつげ

ごみやほこりが目に入らないようにする。

なみだ

ゴミを洗い流し、目をうるおす。目に栄養を送る。

日常生活で、以下の症状はありませんか？

- ・目の位置がおかしい、ずれる
- ・まぶしがる
- ・首を曲げる、頭を傾けて見る
- ・片目を隠すと嫌がる
- ・片目をつむる
- ・目を細めて見る
- ・テレビの前で見る
- ・顔を横にしてテレビを見る
- ・瞳が白く見える、光って見える
- ・目の大きさ、形がおかしい
- ・目がゆれる 目やに、涙が出る
- ・瞬きが多い等

※上記の症状がありましたら、早めに眼科を受診しましょう！

9月に報告があった感染症

アデノウイルス感染症 10名

溶連菌感染症 1名