



スポーツの秋、読書の秋、収穫の秋、食欲の秋……。

何をするにも適した爽やかな季節になりました。子どもの体力もぐ〜んと伸びる時期でもあります。

いろんな経験を通して、健康な体をはぐくんでいきましょう。

朝晩は少しずつ涼しくなりましたが、昼間はまだ暑い日も多く、体調を崩しやすい時期です。

9月は、水痘（水ぼうそう）に罹ったお子さんがいました。

手洗い・うがいや衣服の調節などをして、体調管理に気をつけていきましょう。

水痘（水ぼうそう）

春から夏にかけて流行しやすく、带状疱疹やウイルスに感染している人による飛沫感染や空気感染が主な原因です。水疱がつぶれたときのリンパ液からも感染します。

潜伏期間：2～3週間。

主な症状：赤い米粒大の発疹が胸や背中、お腹などに出始め、半日から1日で全身に広がり、強いかゆみを伴います。同時に37～38℃の熱が出ることもあります。次第に発疹の中央に水ぶくれができ、白っぽい膿を含んだ発疹に変化し3～4日で黒っぽいかさぶたになって、かゆみが治まります。

登園のめやす：すべての発疹がかさぶたになるまでは、登園停止です。

医師の許可を得てから登園するようにしましょう。登園する際は、園に備えてあります登園許可証明書に保護者が記入、捺印し提出して下さい。

水痘に罹ったら

★刺激の少ない食事を

口の中に発疹ができると、しみるので飲食をいやがる場合があります。なるべく刺激が少ない、消化のよい食事を与えましょう。

★かきむしらないように

とてもかゆいのですが、水泡をひっかいて細菌が入ると、化膿したりとびひになったりすることがあります。

発疹をかきむしらないよう、爪は短く切り、手洗いをしましょう。



10月10日は目の愛護デー

子どもの目は、毎日発達していて、両目の視力機能は6歳頃に、ほぼ完成すると言われています。

子どもは自分の目に異常があったとしても、なかなか自覚できないため、ほとんどの場合、自分から目の異常を訴える事はありません。目は一生つきあっていく大切な器官です。子どもの目の異常は、周囲の大人が早目に見つけてあげることが大切です。日頃から子どもの様子を気にかけて見るようにしましょう。

◎こういうことはありませんか？

- ・目を細めて見る
- ・まばたきが激しい
- ・目が寄っている
- ・上目づかいや横目で見る
- ・目やにが多い
- ・見る時に首を曲げたり、頭を傾けたりする
- ・近づいて見る
- ・まぶしがる

※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！

◎前髪が目にかかっていませんか？

長すぎる前髪は、目の前を見えにくくするだけでなく、髪の毛についているバイキンが目に入って、結膜炎になったり、髪の毛の先が目に入り、目を傷つけたりすることがあります。前髪は目にかからないようにしましょう。

