



こんな病気に注意！

結膜炎・ヘルパンギーナ

伝染性紅斑（りんご病）

新型コロナウイルス など



令和7年10月 病児・病後児保育室「いよっこすまいる」

ほけんだより

スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋…そして食欲の秋！
秋には栄養豊富な食べ物がたくさんあります。旬の物をいろいろ食べて、
かぜをひきにくい体づくりをしましょう。

気温差にご注意！

これからの時期、季節の変わり目で体調を崩してしまう子も多くなります。一日の気温の差が激しく、日中は熱中症を心配するほどですが、夜には肌寒くなるため、こまめに脱ぎ着をする必要があります。乳幼児は自分で体温を調節するのがまだ難しいため、気づかないうちにかぜを引いたり、体質によってはぜんそくを起こしたりすることもあります。汗や、鼻水などの様子に気をつけるようにしていきましょう。

ヘルパンギーナ



ウイルス性の夏かぜの一種です。喉の痛みを伴う、39℃以上の高熱が2～4日間続きます。喉の奥が赤くなり、小さな水ぼうやかいようが見られるのがこの病気の特徴です。下痢や嘔吐などの症状が出ることもあります。

家庭での処置

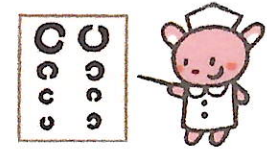
高熱が出るため、脱水症状や熱性けいれんを起こすこともあります。熱性けいれんの既往がなければ解熱剤で一時的に熱を下げてみましょう。水分補給をしっかりと行うことも大切です。嘔吐が見られたり、食欲が著しく低下したりしているようなら、医療機関を速やかに受診しましょう。感染力はそれほど強くなく、1～4日で熱は治まります。

マイコプラズマ肺炎

最初は、かぜと似た症状が現れ、1～2日遅れて咳が始まり、1ヵ月くらいしつこく続くのが特徴です。特に早朝や就寝前に、ひどく咳込む傾向があります。なかなか改善されない場合は治療薬があるので受診をしましょう。潜伏期間（14日～21日）が長く、感染源の特定は困難ですが、熱やアルコールに弱いので、消毒薬を使用することで予防できます。咳で感染が広がるため、手洗い・うがいなどもこまめに行いましょう。また、かぜやインフルエンザと同様、免疫力が弱っている時にかかりやすいので、栄養や睡眠をしっかりととり、規則正しい生活を心がけましょう。



10月10日は 目の愛護デー

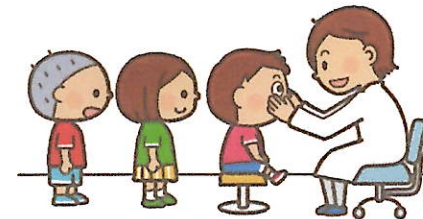


こどもの目は毎日発達していて、両目の視力機能は6歳頃にほぼ完成すると言われています。その後視力が低下するのは、幼い頃の姿勢や体の動かし方が関係しているそうです。自然の中で十分に遊ばせ外の景色をたくさん見せることで、こどもさんの視力を育てていきましょう。

こんな見方は危険信号！

- テレビや絵本に近付いて見る
- 目を細めて見る
- 明るい戸外でまぶしがる
- 上目遣いに物を見る
- 目つきが悪い、目が寄っている
- 見る時に首を曲げたり、頭を傾けたりする

前髪が目にかからないようにしたり、汚れた手で目をこすらないようにしたりして、目に優しい生活を心がけましょう。また、テレビを見たりゲームをしたりするときは、長時間にならないよう時間を決めて楽しみましょう。



こどもは視力が悪いことを自覚できないため、上記のような症状がないか普段から気にかけて見るようにしましょう。