



# ほんだより10月号

ぞらまい守谷保育園  
令和4年9月26日

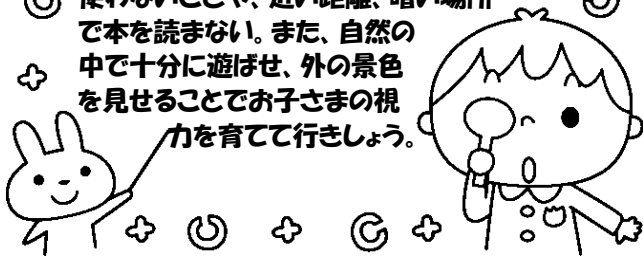
夏の暑さもおさまり、秋らしくなってきました。さわやかに吹く風が秋の深まりを知らせてくれています。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあるので、手洗いうがいや衣服の調節などをして病気を予防しましょう。秋には栄養豊富な食べ物がたくさんあります。旬の物を色々食べて、かぜを引きにくい体づくりもしていきましょう。



## 目の愛護デー

10月10日は目の愛護デー。

- 「10」を横にするとまゆ毛と目に見えることから制定されました。愛護デーを機会に、
- 日頃から目をいたわる習慣をつけましょう。
- 具体的には、スマホやタブレットを長期間使わないことや、近い距離、暗い場所で本を読まない。また、自然の中で十分に遊ばせ、外の景色を見せることでお子さまの視力を育てて行きましょう。



### 秋は薄着の服装で

9月も後半になると肌寒く感じる朝が増え、ついつい子どもに厚着をさせたくありません。しかし、本格的な寒さを迎える前のこの時期に薄着の習慣を付けておけば、かぜを引きにくい体になります。外気を肌で直接感じることで自律神経が整い、病気への抵抗力が高まるからです。「大人より1枚少なめ」を目安に、薄手の衣類を重ねるなどして、しょうずな体温調節を行いましょう。

## 秋～冬にかかりやすい病気

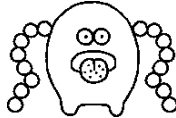
ウイルス性胃腸炎



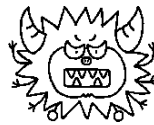
マイコプラズマ肺炎



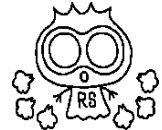
溶連菌感染症



インフルエンザ



RSウイルス感染症



水ぼうそう



その他に

中耳炎 クルーズ症候群

症状が出たら早めに病院を受診しましょう

## お知らせ

9月中にRSウイルス感染症が園内で大流行してしまい、溶連菌感染症やフェール熱のお子さんも数名いました。園でも手洗いうがいや、おもちゃの消毒、室内の消毒、換気を徹底して行っていますが、集団生活の場なので、完全に予防する事は難しい状況です。

これからの季節、インフルエンザの流行も心配です。日頃の感染対策と合わせて

- ①バランスの良い食事、睡眠をしっかりとる
- ②肌着をきちんと着て、気温に合わせた衣服の調節をする
- ③人ごみをなるべく避ける
- ④適度に運動をする

予防効果のあるワクチン接種を10月～12月頃に接種を済ませておくとう安心ですね。

