

ほけんだより

令和6年秋 わかたけこども園

朝夕の気温が少しずつ涼しく感じられるようになりました。日中はまだ暑い日もあり、汗をかくこともあります。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、かぜを予防しましょう。



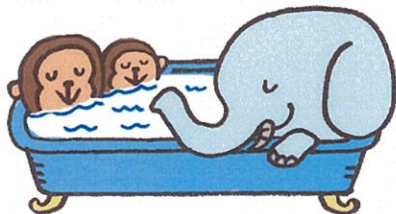
秋かぜに注意

秋は気温差が激しいため、かぜを引きやすくなります。ご家庭では背中を触るなどして確認し、汗をかいているようなら衣服を取り替えてあげましょう。また、手洗いうがいをこまめに行う習慣を付け、規則正しい生活でウイルスを寄せ付けないようにしましょう。



お風呂での注意

子どもの皮膚はとてもデリケートです。大人が気持ちよく感じるお湯の温度でも、子どもには熱過ぎることがあります。また、熱過ぎるお湯に長時間浸かると、皮膚の表面の脂が洗い流されると、肌が乾燥しやすくなり、かゆみの原因にもなります。38～40℃を目安としたためめの温度設定にしましょう。



秋は薄着の服装で

10月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いくなります。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、薄手の衣服を重ねるなどして、じょうずな体温調節を行いましょう。



鼻水が長引くのは病気のサイン!?

鼻は呼吸や病気の予防に役割を果たす大切な気管。気になる症状があったら、耳鼻科を受診しましょう!



かぜをひいていないのに、しょっちゅう鼻が詰まったり、鼻水が出たりしている



→アレルギー性鼻炎^{あきび}や副鼻腔炎^{ふくびく}などの疑い

鼻詰まりがあり、しきりに耳を触る



→急性中耳炎の疑い

いつも目やにや鼻水が出ている



→鼻涙管閉^びそくや結膜炎^{けつまくえん}の疑い