

ほけんだより 10月号

平成29年10月1日
ひまわり保育園
病児看護師
保育看護師

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。

《インフルエンザについて》

9月より市内、園内でもインフルエンザの流行がみられています。また、秋は気温差が激しいため、風邪を引きやすくなります。

＜インフルエンザって？＞

インフルエンザは38～39℃の突然の発熱、頭痛や悪寒、全身のだるさ、筋肉痛や関節痛、鼻水やのどの痛みなどが主な症状です。インフルエンザは普通の風邪に比べ感染力が強く、症状も重くなることがあります。

＜診断は？＞

インフルエンザは、主にインフルエンザ迅速診断キットで検査診断を行います。インフルエンザの検査は、発熱から6～12時間経ってから受けましょう。発症直後でウイルスの量が少ないと、鼻からの痛い検査を頑張っても疑陰性の結果になってしまうことがあるので気をつけて下さい。

＜お休みはいつまで？＞

インフルエンザは発症から5～7日間は感染力があると言われていています。子どもの場合は熱が出た日を0日として、翌日から5日間、乳幼児は解熱した日を0日として翌日から3日間のお休みが必要です。インフルエンザと診断された場合、抗インフルエンザ薬での治療がメインになります。

＜インフルエンザにかからないために＞

- ・流行する前に予防接種を済ませましょう。
- ・流行時は外出を控え、人ごみを避けましょう。
- ・インフルエンザは咳やくしゃみなどの飛沫で感染します。潜伏期間は1～3日間程度です。マスク、手洗い、うがいをこまめに行う習慣をつけ、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。

目の日 10月10日は目の日です。目によいとされている食べ物を紹介します。

●目によい栄養ABC●

ビタミンA→目の粘膜を強くする

(にんじん・ほうれんそう・かぼちゃなどの緑黄色野菜)

ビタミンB群→目の神経の働きを助ける

(B₁: 豚肉・サバ・玄米・レンコン B₂: レバー・納豆・卵・のり)

ビタミンC→目の健康を保つ

(柿・小松菜・ブロッコリー・じゃがいも・さつまいも・大根)



涙の役割

涙には、様々な役割があり、瞬きによって出てきます。

◎目の表面(角膜)の乾燥を防ぎ、傷の治りを早める

◎細菌やアレルギー物質を洗い流す

◎目の表面に酸素や栄養を運ぶ



視力検査のお知らせ

10月24日(水)

PM 14:00

茨城県メディカルセンター視聴覚
検診バスにて検査を実施します。

☆対象年齢 3, 4, 5歳児です。