



# 10月 ほけんだより

公立保育所 看護師  
令和5年10月 発行

スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋…秋は過ごしやすい気候なので、様々なことにチャレンジできますね。そして、食欲の秋！旬のものを色々食べて、免疫力をアップさせましょう。

## インフルエンザ

くしゃみ、咳などの症状の他に、急に高熱が出たらインフルエンザかもしれません。潜伏期間が1～3日と短く、感染力が強いので注意が必要です。診断は、医師が診断キットを用いて行いますが、ウイルス量が少ない発熱直後では正しく診断できないことがあります。しかし自己判断せず、早めに医療機関を受診しましょう。

### 症状

### 予防のために

突然の高熱  
(40℃前後)

頭痛

- なるべく人ごみを避ける
- 部屋の湿度は50～60%くらいにし、こまめな換気をする
- 十分な睡眠、休養をとる
- バランスの良い食事、十分な水分補給を心掛ける

激しい咳

のどの痛み

嘔吐

関節痛  
筋肉痛



### 登所停止期間があります！

乳幼児の場合、「発症した後5日を経過し、かつ解熱した後3日を経過していること」となっています。その間は保育所に登所することが出来ません。

※解熱して再度発熱した場合は、再び解熱した日を0日目として考えます。

例	発症日	発症後5日間（登所停止期間）					発症後5日を経過			
	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目
発熱後1日目に解熱した場合	発熱	解熱	×	×	×	×	登所可			
発熱後2日目に解熱した場合	発熱	×	解熱	×	×	×	登所可			
発熱後3日目に解熱した場合	発熱	×	×	解熱	×	×	×	登所可		
発熱後4日目に解熱した場合	発熱	×	×	×	解熱	×	×	×	登所可	
発熱後5日目に解熱した場合	発熱	×	×	×	×	解熱	×	×	×	登所可
解熱後に再度発熱した場合	発熱	解熱	×	×	発熱	解熱	×	×	×	登所可

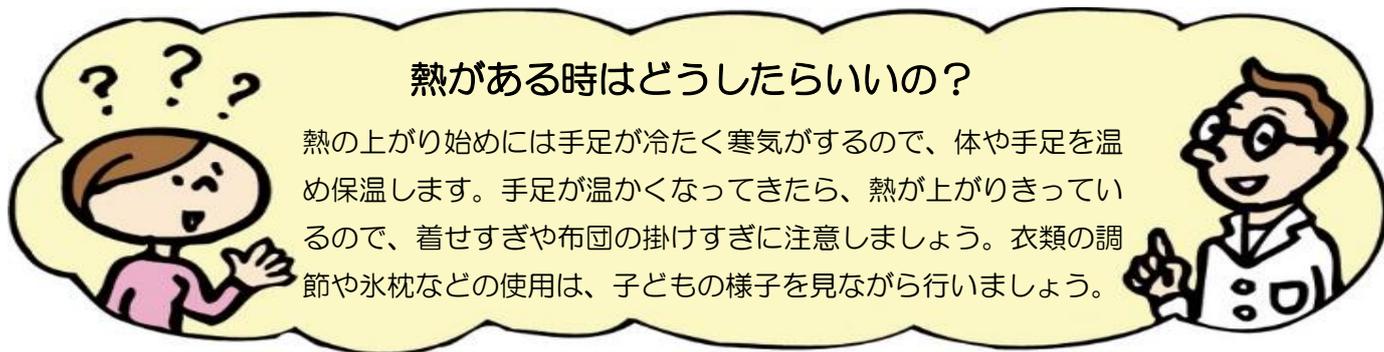
医師の診断を受けて登所出来る状態になりましたら、保育所にある『登所確認書』に保護者が記入をして提出してください。

## 秋の衣類調節

肌寒くなってくると、つい子どもに厚着をさせたくなりますが、子どもは意外と寒さに強いものです。手足が冷たくても、体が温かく、子どもの様子に変化がなければ心配ありません。冬に向けて抵抗力をつけ、丈夫な皮膚を作っていくためにも、薄着の習慣を秋からスタートさせましょう。

### ○●子どもの服装の選び方●○

子どもの様子を見ながら、動きやすい服装を心掛けましょう。着用枚数は“大人より一枚少なめ”が目安です。手足が冷たくても体が温かく、子どもの様子に変化がなければ心配ありません。体も冷たい時には、薄手の上着を重ねて調節しましょう。

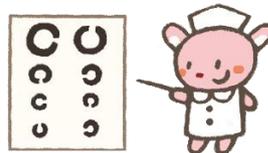


## 10月10日は目の愛護デー

毎年10月10日は目の愛護デーです。子どもの目は、様々な刺激を受けて正しく使うことによって6～8歳頃までに視力機能が完成すると言われています。子どもは、視力が悪いことを自覚できないので、下記の症状がないか普段からチェックしましょう。

### ● こんな見方は要注意！ (弱視や斜視の可能性あります。)

- テレビや絵本に近づいて見ていませんか？
- 明るい戸外でまぶしく感じていませんか？
- 目を細めて見ていませんか？
- 上目遣いで物を見ていませんか？
- 目つきが悪かったり、目が寄っていたりしませんか？
- 見るときに首を曲げていたり、頭を傾けていたりしませんか？
- 色の識別が出来ていますか？ (赤・黄・緑・青)



前髪が目にかかってしまうと視界が悪くなり、目に負担がかかります。  
前髪が長ければ、切るか結ぶようにしましょう。