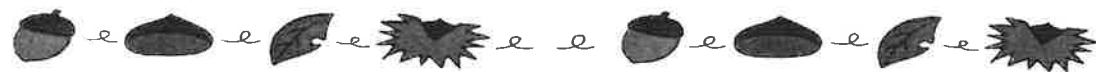




10月のほけんだより

2025年度松葉保育園
看護師

夏の暑さもやっと落ち着いて過ごしやすい季節になってきました。もうすぐ待ちに待った運動会です。子どもたちは毎日一生懸命運動会練習を頑張っています。今月は運動会や4.5歳児さんの秋の遠足、焼き芋会とイベントがたくさんあります。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期ですので、手洗い・うがいや衣服の調整などをして、かぜを予防しましょう。



9月の感染症

溶連菌感染症1名(3歳児1名)、突発性発疹1名(0歳児1名)

10月の保健行事

14日(火) 身体測定

21日(火) 乳児健診(0歳児、9月の秋の健康診断をお休みした園児)



外で過ごすことが心地よい季節になり、保育園でも毎日のようにお散歩に出かけています。

お休みの日も外で遊ぶ機会が増えてきていると思います。

子どもたちは元気いっぱい公園などで走り回っていますが、転んで怪我をしてしまうこともあります。すり傷や切り傷は正しい処置を行う事で、通常1～2週間で治癒しますので参考にしてください。

<すり傷や切り傷の処置方法>

1. 傷口を洗う

流水でよく洗い流しましょう。砂などの汚れを取り、傷口をきれいにします。

現在の治療法では消毒液を使用することは推奨されていません。

消毒液は傷の治癒に必要な細胞を破壊してしまうため、傷口は流水で洗い清潔にすることが重要です。

2. 止血をする

清潔なガーゼなどでしっかりと止血を行いましょう。5～10分程度圧迫して止血します。

3. 湿潤療法の実施

傷を乾燥させるのではなく湿潤環境を保つことが重要です。市販の創傷被覆材(ハイドロコロイド素材の絆創膏:キズパワーパッド等)やワセリンを使用して傷を覆い湿潤状態を維持します。これにより、治癒が早まります。

<医療機関に受診をする目安>

・傷が深い、または大きい場合

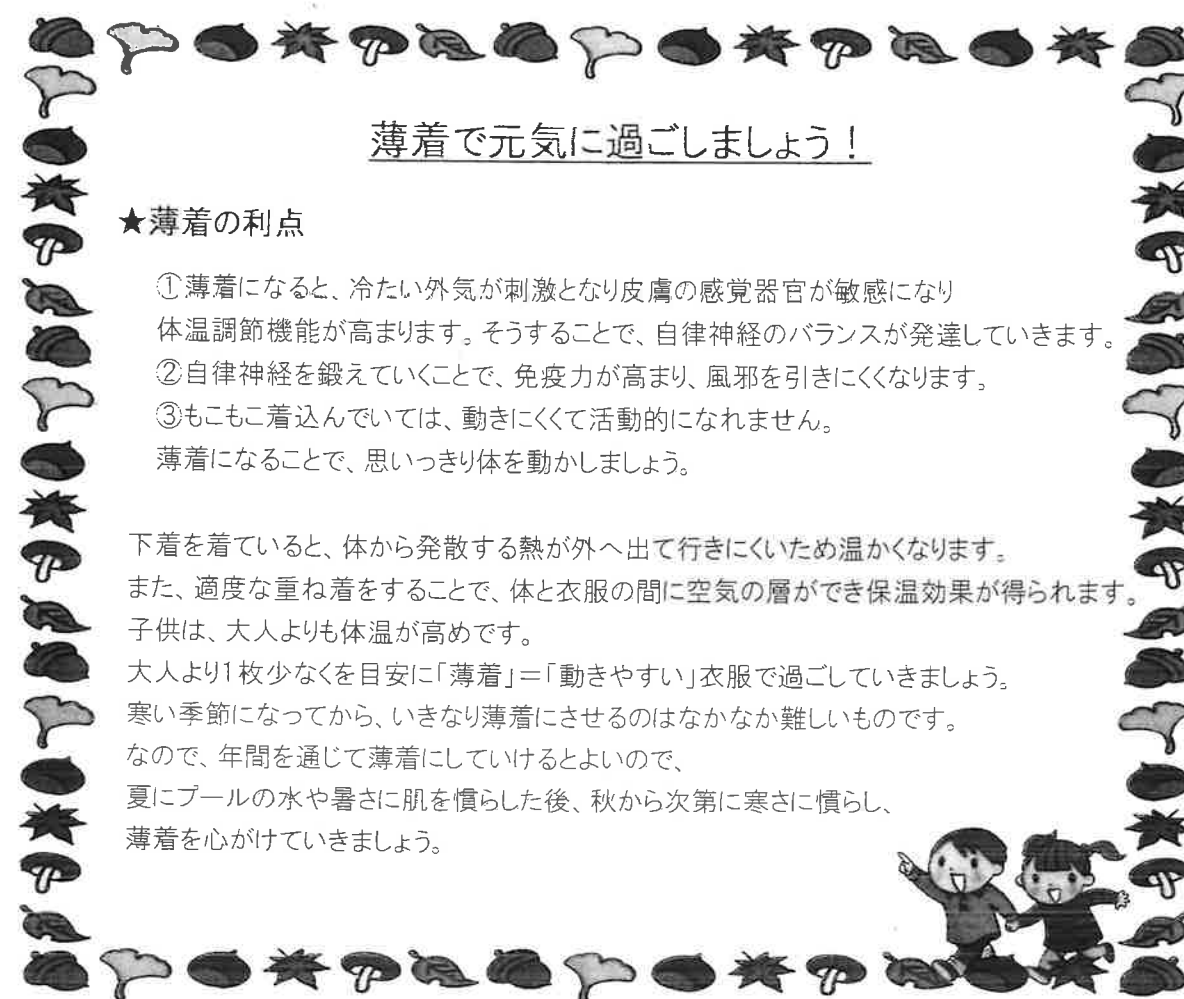
・出血が止まらない場合

・異物が残っている可能性がある場合

・感染兆候がみられる場合: 傷が赤く腫れる、膿が出る、異臭がするなど

* 保育園でも浅いすり傷にはワセリンまたはプロベトを使用します。

使用されたくないご家庭は担任または看護師へお伝えください。



薄着で元気に過ごしましょう！

★薄着の利点

- ①薄着になると、冷たい外気が刺激となり皮膚の感覚器官が敏感になり体温調節機能が高まります。そうすることで、自律神経のバランスが発達していきます。
- ②自律神経を鍛えていくことで、免疫力が高まり、風邪を引きにくくなります。
- ③もこもこ着込んでいては、動きにくくて活動的になれません。薄着になることで、思いっきり体を動かしましょう。

下着を着ていると、体から発散する熱が外へ出て行きにくいいため温かくなります。また、適度な重ね着をすることで、体と衣服の間に空気の層ができ保温効果が得られます。子供は、大人よりも体温が高めです。大人より1枚少なくを目安に「薄着」＝「動きやすい」衣服で過ごしていきましょう。寒い季節になってから、いきなり薄着にさせるのはなかなか難しいものです。なので、年間を通じて薄着にしていけるとよいので、夏にプールの水や暑さに肌を慣らした後、秋から次第に寒さに慣らし、薄着を心がけていきましょう。



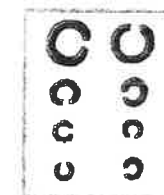
10月10日は目の愛護デー



子どもの目は毎日発達していて、両目の視力機能は6歳頃にほぼ完成と言われています。その後に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お子さま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
- ・明るい戸外でまぶしがる
- ・目を細めて見る
- ・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



このような症状が見られると斜視や弱視の可能性が考えられます。子どもは視力が悪いことを自覚できません。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てください。