



たんぽぽたより

平成 29 年 10 月号 No23

砂川市病児・病後児保育施設

Tel 0125-54-2278



スポーツの秋、収穫の秋、食欲の秋、子どもの体力もぐんと伸びる時期ですね。楽しい経験を通して健康な体をはぐくんでいきましょう。

秋は、朝夕の気温差も激しいので風邪もひきやすくなります。手洗い・うがいを行う習慣をつけウイルスを寄せ付けないようにしましょう。



今年はずめの流行の兆し！ RSウイルス感染症

毎年冬に流行するRSウイルスは、感染すると発熱・鼻水・せきなど、かぜに似た症状が見られます。軽い症状で済むことも多いのですが、乳児がかかると重症化しやすく、細気管支炎（息を吐くときにゼーゼー・ヒューヒューと息をする）や肺炎などの呼吸器症状を発症することもあります。

何度も感染しますが、そのたびに免疫ができ、症状も軽くなっていきます。

例年より早い流行なので
気をつけましょう！

もしかかったら…

- 早めに受診し、こじらせないようにしましょう。
- おう吐や下痢を繰り返しているときは、脱水症状を起こさないように、水分補給をしましょう。
- 適度な室温と湿度を心がけましょう。
- 体温や体に異常がないか、こまめに確認しましょう。

10月24日で砂川市病児・病後児保育施設が開設し1年になります。

今月の保育室は、ヘンゼルとグレーテルの壁面になりました。



10月10日は目の愛護デー

目をたいせつに

2つの10を横に倒すと、まゆと目の形に見えることから、10月10日は目の愛護デーとされています。乳幼児期は、子どもの目をもっとも育つ時期です。この機会に、子どもの「目」の健康をあらためて見直してみましょう。

『見る力』を育てるポイント

□明るさ、暗さのメリハリある生活を

日中は光を浴び
夜は暗くして眠る



□広い空間で体と目を動かす機会を

全身運動は眼球・視神経・脳を促す。



いろいろなものを見る体験を

止まっているもの動いているもの、小さなもの大きいもの、遠くにあるもの近くにあるものなど、いろいろなものを見る体験が、目により刺激になる。



テレビやゲームは時間を決めて

テレビは正面から見る。いつも横目で見ていると、視力に左右差が出ることも。また、携帯ゲームなど狭い範囲の平面画像を見続けることは、目の負担になるので、乳幼児は避ける。

