

# 10月のほけんだより

太陽の子保育園平成23年11月

「節電」で、いつもより長く厳しく感じられた残暑もようやくおさまって、朝夕の涼しい風にホッと一息つけるようになりましたね。

これからは食欲の秋！！おいしいものがたくさん出回る季節です。栄養たっぷりの旬の食べもので、暑さに疲れたからだを癒し、美しい季節を楽しみましょう。

今年はRSウイルスが流行の兆しがあるようです。風邪気味かな？と思ったら無理せず早めに病院受診されるといいですね。



## RSウイルス感染症

RSウイルスによる乳幼児の代表的な呼吸器感染症です。

### 症状

接触や飛沫を介して気道に感染し、2～5日の潜伏期後、発熱、鼻水、咳などで発症、通常1～2週間で軽快します。2歳までにほぼ100%が初感染を受けると考えられます。

### 予防

手洗い・うがい  
消毒には次亜塩素系(ハイター)が有効。

予防薬やワクチンなどはありません。



## 10月15日世界手洗いの日

世界では、感染症など予防可能な病気で、年間880万人もの子どもが5歳の誕生日を迎える前に亡くなっています。「世界手洗いの日」は、病気から身を守る、もっとも簡単な方法＝石けんを使った手洗いを子どものうちから身につけてもらおうと、ユニセフが取り組んでいるプロジェクトです。

## 正しい手洗いを身につけよう！



0歳児健康診断  
10月19日(水)  
12:30～

9月の感染症  
リンゴ病  
..1名

## 子どもの目を育てる生活って？

子どもの視力は、脳やからだの発育とともに、3歳ぐらいまでに急速に発達します。ふだんの生活のさまざまな場面が、子どもの目を育てることにもつながっています。

<p><b>遊び</b> 遊びの中で、目と脳がともに働き、育っていきます。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●手や指先を使う 細かい遊び</li> <li>●からだを使う 大きな遊び</li> </ul>	<p><b>テレビゲーム</b> 長時間、近くを見続けることは目に大きな負担をかけます。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●見る(遊ぶ)のは、 テレビとゲームを 合わせて 2時間までに</li> </ul>						
<p><b>食べ物</b> 目を守り、目の働きを助ける栄養素を紹介します。</p> <table border="0"> <tr> <td>目を守る</td> <td>目の働きを助ける</td> </tr> <tr> <td>●ビタミンA</td> <td>●ビタミンB群</td> </tr> <tr> <td>●ビタミンC</td> <td>●アントシアニン</td> </tr> </table>	目を守る	目の働きを助ける	●ビタミンA	●ビタミンB群	●ビタミンC	●アントシアニン	<p><b>睡眠</b> 起きている間休みなく働いている目が、唯一休める時間を大切に。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●保育園(所)・幼稚園の間は、11～12時間の睡眠を</li> </ul>
目を守る	目の働きを助ける						
●ビタミンA	●ビタミンB群						
●ビタミンC	●アントシアニン						

