



# 秋の保健だより

名東保育園 2024年11月21日発行



過ごしやすい季節になり、園庭や散歩先で元気に遊ぶ子どもたち。朝夕は冷え込みますが、日中は小春日和です。調整しやすい衣服をご用意ください。身体をたくさん動かして病気にも負けない体づくりをしていきたいですね。

## インフルエンザ対策！！

### 予防接種の効果

接種後2週間位～5ヶ月ほど

### 潜伏期間

1～3日



### 症状

- 突然の高熱 ●頭痛 ●筋肉痛 ●関節痛
  - 咳 ●鼻水 ●嘔吐 ●下痢 など
- ※熱は3～5日続きます。一日でも下がる事や、下がってまた上がる事もあります。

### 合併症

- ・脳症 ・髄膜炎
- ・肺炎 ・中耳炎



### こんな症状はすぐ受診！

- 苦しそうな咳 □ぐったりしている咳
- 顔や爪が白い □嘔吐下痢を繰り返す
- 耳を痛がる

### 治療

- 治療薬は発症後、48時間以内に開始しましょう。
- 解熱剤は医師の指示で。

## < 登園について >

- 発症を0日とし、翌日から5日間経過しての登園です。熱が長引いた場合は解熱から3日経過後です。(名古屋市の指導より)
- 治療薬内服中は登園を見合わせてください。

## 近隣で流行っている病気

### ヘルパンギーナ

- ウィルス性の夏風邪の一種
- 症状：高熱が2、3日のどに水疱と潰瘍痛みが3、4日続き食事がつらい。
- 潜伏期間：2～10日

### 手足口病

- ウィルス性の夏風邪の一種。
- 症状：口内炎、熱はないか微熱、赤い小丘疹や水疱（手の平、足の裏、ひざ、肛門周囲）喉に水疱と潰瘍が出来、痛みで食事がつらい。
- 潜伏期間：2～10日

### マイコプラズマ感染症

- マイコプラズマ細菌が原因で気管支炎や肺炎をおこす。
- 症状：初期には乾いた咳、頭痛、倦怠感、発熱、喉の痛みなど。鼻汁は目立たない。
- 治療：有効な抗菌薬を内服 ●潜伏期間：1～4週間



# 子どものくつ選び

～体の動かしやすさと成長～



## よちよち歩き



後ろ半分は骨の発育を守る  
硬いボックス構造

かかとから2/3の所で  
ソフトに曲がる



シューズを足に固定するベルト

つま先はつまずきを防ぐ  
巻上(まきあげ)の形

## とことこ歩き

履きやすく、甲を適度に  
抑えるマジックテープや  
ゴム紐

つま先に  
7~10mm程の  
ゆとり



後ろ半分は骨の発育を  
守る硬いボックス構造

かかとから2/3  
の所でソフトに  
曲がる

ショックを  
和らげ滑りを  
防ぐゴム底

かかとのじん帯  
疲労を防ぐヒー  
ルスポンジ

## 運動量が増え骨も発達する ～4歳頃から7歳頃～

激しい運動をしても足が  
ずれないマジックテープ  
か紐

激しい運動にもムレ  
にくく衛生的な素材

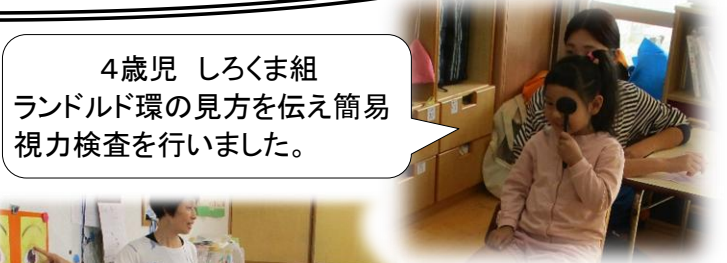


激しい運動にも  
耐えるかかとの  
ボックス構造

つま先に  
余裕がある

底の踏付部が曲がり  
やすい

## 目を大切に



4歳児 しろくま組  
ランドド環の見方を伝え簡易  
視力検査を行いました。

3歳児 いるか組  
紙芝居を見て、クイズで目を大事に  
する話をしました。

5歳児 くじら組  
「まつげや涙の役割」や目に優し  
い生活などの話をしました。

## スマホ・ゲーム・タブレット・テレビ… 子どもへの影響

幼い頃から遊びや学習でタブレットやスマホを使う事は、最近の子どもにとって生活の一部  
となっていますね。使用開始年齢も乳児期からと低年齢化しています。心配な点は、「ドライ  
アイ」「眼精疲労」「精神面・社会性の発達への影響」などです。

毎年くじら組に、ゲームやYouTubeなどの使用状況を聞いています。昨年までは、  
ルールは特になく、長時間使用しているなど、年々使用頻度が増えていました。

しかし今年は、ご家庭でルールを決め、15分、20分、  
週末だけと、気を付けている家庭が多くみられました。  
今後も家庭と園で、考えていきたいですね。

わが家では、  
どんな約束を  
しようか・・・

