



少しずつ涼しく秋になって、感染症もちょっとずつ変わってきています。緑の家では流行っていませんが、麻しん(はしか)やRSウイルス、インフルエンザなどもちらほら出ているようです。麻しん 風疹は予防接種で防ぐことができます。1歳以降と5歳就学前の2回の接種をお勧めします。



晴天に恵まれ運動会も無事に終わりました。10月に入ったというのに、日中真夏日になる日もあったり、朝夕は涼しくなったりと気温の変化が大きく、子どもだけでなく大人も体調を崩しやすい時期です。手洗いうがいと風邪を予防しましょう。また、秋は食欲の秋！秋には栄養豊富な食べ物もたくさんあります。旬のものを色々食べて風邪をひきにくい体づくりをしましょう。



### 目の日 10月10日は目の愛護デー



緑の家でもひまわり・たんぼぼ・すみれは年に2回視力測定をしていますが、大人と違って驚いた方もいらっしゃるかと思いますが、子どもの目は毎日発達していて、両目の視力機能は6歳頃にほぼ完成すると言われています。その後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



#### ●目によい栄養ABC●

**ビタミンA**→目の粘膜を強くする  
(にんじん・ほうれんそう・かぼちゃなどの緑黄色野菜)

**ビタミンB群**→目の神経の働きを助ける  
(B<sub>1</sub> 豚肉・サバ・玄米・レンコン B<sub>2</sub> レバー・納豆・卵・のり)

**ビタミンC**→目の健康を保つ  
(柿・小松菜・ブロッコリー・じゃがいも・さつまいも・大根)



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ないため、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。

#### 涙の役割

涙には、様々な役割があり、瞬きによって出てきます。

- ◎目の表面(角膜)の乾燥を防ぎ、傷の治りを早める
- ◎細菌やアレルギー物質を洗い流す
- ◎目の表面に酸素や栄養を運ぶ



### はしかはどんな病

熱、咳、鼻水などの症状が出始め、数日後、首筋・顔から赤い発疹、口の中に白い発疹が出てから、再発熱で38~39℃台まで上がり、発疹は全身に広がります。全身症状が強く、かかるととても辛い病気です。また、肺炎、中耳炎、結膜炎、熱性けいれん、脳炎などの重い合併症を起こすことがあり、とてもうつりやすく、免疫がない大人にもかかるので注意が必要です。

### はしかにかかってしまったら

感染力の強い病気なので、解熱後3日を過ぎるまでは登園停止となります。体力が消耗しないようにできるだけ眠れる環境を整え、加湿器などで湿度を保ちましょう。熱が高い時は氷枕や保冷枕などで体温を下げるようにします。食欲が落ちていることが多いので、無理に食べさせることはせず、水分を十分に与えましょう。水分がとれず、嘔吐や下痢がひどい時は、脱水症状を起こしているかもしれないので、早めに受診する必要があります。

### はしかの予防接種



はしかで怖いのは、肺炎、中耳炎、脳炎などの合併症を起こすことと、治療法がないということです。しかし、はしかの予防接種の効果は非常に高く、受けていけばほとんど感染を防げる病気なので、1歳を過ぎたら必ず予防接種を受けるようにしてください。入学前に受ける追加接種も忘れずに行いましょう。

### 風疹



空気中の風疹ウイルスが鼻や口から入り、2~3週間の潜伏期間を経て、赤い発疹が顔から現れて全身へ広がります。耳の後ろや首の後ろのリンパ腺が腫れることもあります。「三日ばしか」とも呼ばれるように、3日程で熱も下がり発疹もきれいに消えます。1歳になったら、早めの予防接種をお勧めします。

### 風疹にかかったら

赤い発疹の他に、白目が赤く充血したり、喉が赤く腫れたり、軽い咳などの症状が出ることもありますが、熱は37.5℃前後と低めで、なかには発熱しない子どももいるようです。感染の恐れがあるので、登園は医師の許可を得てからにしましょう。

### お願い

保育園での集団生活において、感染症の拡大予防のために、予防接種の実施を出来るだけお願いしています。接種したものは、健康連絡カードの裏面に記入をお願いいたします。また、**予防接種後の保育に関しては**、お断りさせて頂いています。ワクチン接種後は副反応の影響から体調の良かったお子さんでも、急変することも考えられるため、ご自宅にて過ごして頂きますようお願いいたします。予防接種は降園時もしくは休日に実施して頂きますようご協力お願いいたします。