



# ほけんだより 秋号



2020年10月1日  
さくらんぼ・かえで保育園  
看護師

このところの気温差で、咳や鼻水の出ているお子さんが多くみられます。季節の変わり目で体調をくずしやすい時期ですので、早めに受診し、手洗いや衣類の調節などでカゼ等を予防しましょう。

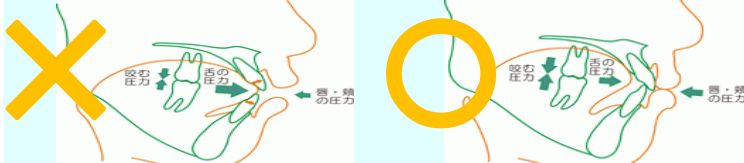
## 口呼吸は、万病の元



人は鼻で呼吸をし、鼻毛や粘膜がフィルターの役目をして、ほこりや細菌・ウイルスなどの異物を除去します。鼻は、加湿機能つき空気洗浄機なのです。口呼吸は感冒や鼻炎による鼻づまりがきっかけの場合や、乳児期に口唇閉鎖が獲得できないことが主な原因です。

口呼吸は歯並びや顔の骨格にも影響します。鼻炎は慢性化する前に治療し、普段から口を閉じて鼻呼吸をするトレーニングをしましょう。

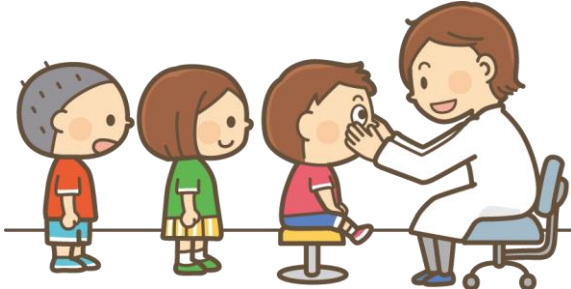
## 鼻呼吸のコツ！舌は下じゃなくて上！



舌が落ちてお口がポカーン

舌が上あごにピタッ！

## 10月10日は目の愛護デー



子どもの目は、日々発達しています。6歳頃までが視力の発達にとって一番大事なときです。目はいろいろな物を見ることによって発達し、よく見える目になっていきます。

自然の中で十分に遊ばせ、外の景色をたくさん見せるなどして視力を育てましょう。



## インフルエンザ予防接種を受けましょう！

今年度は季節性インフルエンザとコロナを臨床的に鑑別することは困難であることが指摘されています。新型コロナウイルス感染症の流行が懸念される中、この冬に向けてインフルエンザワクチンの需要が高まる可能性があります。

予防接種は、発症を抑え、肺炎や脳炎などの合併症を防ぐ、重症化防止効果があります。かかりつけ医に早めにご相談・ご予約ください。



## マスク着用をお願い

冬に向けて、バス利用者として感冒症状のある幼児クラスには、マスクを着用して登園してもらう予定です。必要時は園でマスクを1枚50円で販売いたします。



## 嘔吐・下痢はうつります

この時期、嘔吐・下痢に関して早めの受診を依頼したり、汚染衣類を洗わずに返却させていただきます。感染を広げないために、ご理解とご協力をお願いします。

