



# ほけんだより

20年度10月号  
明照保育園



## 【子どもの健康状態】

9月は夏の暑さと足早な秋の訪れて体調を崩し、どのクラスでも発熱でお休みする子が多くいました。感染症の報告としては、結膜炎（幼児1人・乳児4人）、溶連菌（幼児3人）、プール熱（幼児4人）がありました。その他は、中耳炎（2人）、喘息（1人）でした。



## 【尿検査があります】

- ★一次検査・・・10/ 6（月）配布  
／ 7（火）回収
- ★二次検査・・・10/21（火）配布  
／22（水）回収

一次検査で未提出だった子と再検査が必要な子のみ個別にお知らせします。  
個別にお知らせがない子は陰性です。

一次検査で未提出だった子は、今回の二次検査も提出できなかった場合、個人で医療機関にて検査し、結果を園まで報告してもらうこととなりますので、必ず提出するようお願いいたします。（ただ、オムツをしている乳児さんについては、尿を採ることが難しいと思われるので、可能な限りで結構です。）



又、容器等をなくされた方は担任に申し出て下さればお渡しします。その際、必ず袋にクラス・番号・名前を明記して下さい。

## 【内科健診について】

- ★内科健診（2回目） 全員受診します
- 10/ 8（水） 13：30～ 月組・星組
- 10/15（水） 13：30～ 花組・雪組・赤組



## 【RS（アールエス）ウイルス感染症】

RSウイルスによる感染症で、冬期に乳児を中心に流行する急性呼吸器疾患です。毎年流行する感染症ですが、この冬場は特にここ3年間で最も感染する人が多くなっていて、流行もしばらく続くことが予想されます。（豊橋市保育課より）

◎まずは予防から・・・ウイルスに対するワクチンがないので予防が第一です！！

うがい・手洗いをしましょう。

◎かかってしまったら・・・まずは受診して悪化を防ぎましょう。風邪と同じように、水分・栄養・睡眠を十分にとり、温かくして安静を保ちましょう。

## 【ぜんそく】

秋は季節の変わり目で、ぜんそくの発作が起こりやすくなる季節。発作のきっかけは人によって様々で、ぜんそくにはいろいろな要因が絡んでいることが分かっています。

ぜんそくて良く知られているのは「ヒューヒュー」「ゼーゼー」といった呼吸音と呼吸困難になる発作です。発作が起きたら①あわてない、②呼吸調整（腹式呼吸）をさせる、③水分をとらせる、④常備薬を適切に使用する。落ち着いて対応できれば1時間半から2時間位で発作は治まります。

□ ぜんそくの原因・発作のきっかけ（ルート）を知ろう。

ぜんそくの仕組みそのものは子どもも成人も同じです。しかし、ぜんそくを形作っている要因は人それぞれで異なります。主な要因は、心、身体、アレルギーで、これらを下地に、気管支粘膜の過敏性も加わります。

- ① 心理的なルート（弟・妹が生まれることでの生活の変化、入園、入学、行事の前後など）
- ② 身体的なルート（春、秋、梅雨、台風、寝入りばな、明け方、温度変化）
- ③ アレルギー（ホコリ、ダニ、ペット、特定の食物、薬の摂取）
- ④ 気道粘膜への刺激（運動、冷氣吸入、大声で笑う、煙、香水、塗料の匂い、刺激性物質）

□ ぜんそくを治しきるためには全ての要因に対して総合的に対応する「総合根本療法」が必要だということがわかってきました。薬での治療やアレルギー対策ももちろん大切ですが、最も重要なのが生活療法です。うがい、手洗いをしっかりしましょう！！（市川先生より）



ぜんそくになりにくい体は「ステロイドとアドレナリンの働きが良くなる性格と体質」になることです。ではどうしたらこれら二つのホルモンの働きが良くなるのでしょうか。それには「体がほてる」生活がおすすめです。寒がりでない体をつくる生活ともいえます。寒くても無理の無い範囲でできるだけ薄着をさせ、わんぱくやおてんばな毎日が良いといえます。また家族や近所が仲良く、にぎやかな中でいきいきとした生活を送ることも大切です。前向きで明るく、活動的な生活がホルモンの働きを良くさせます。たくさんほめたり、子どもをやる気にさせるような関わり方がぜんそくを改善するポイントのようです。

## 【おわりに】

だんだん涼しくなってきましたね。寒くなる前に体力をつけて寒い冬を元気に過ごしましょう！