



日中は汗ばむ日もありますが、朝夕はめっきり涼しくなり、秋を感じるこの頃です。この時期は、気温の変化に適應できず、体調を崩す人も多くなります。衣替えに合わせて、上着などを上手に使い、体温調節ができるように工夫することが大切です。



健康診断のお知らせ

日ごろ気づきにくい病気を早く発見したり、成長を知ったりすることは、子どもの健康を守るためにとても大切です。医師に聞いておきたいことなどがあればお知らせください。また、当日はできるだけお休みがないようお願いいたします。



日程 10月8日(金)・・・13:00～0,1,2歳
10月15日(金)・・・13:00～3,4,5歳

薄着の習慣は「秋」からスタート

肌寒くなってくると、つい子どもに厚着をさせたりしますが、子どもは意外と寒さに強いもの。冬に向けて抵抗力をつけ、丈夫な皮膚を作っていくためにも、今から薄着を心がけていきましょう。

大人より「少し遅く」「1枚少なく」!

大人が「長そでを着よう」と思ったとき、子どもは長そでにするのを少し遅らせる。大人が重ね着するとき、子どもは1枚少なく着せる。こうすると、自然と薄着が習慣づけられます。

空気の乾燥に要注意!!

秋から冬にかけては空気が乾燥し、気温が低くなります。そして、屋内での活動が増えることによって、感染症が流行しやすくなります。

また乾燥した空気はアトピー性皮膚炎にも大敵。乾燥した皮膚はかゆみが強まり、つい引っかいて悪化することもあります。こまめに保湿することが大切です。



お風呂に注意! りんご病

りんご病はほっぺが赤くなり、腕や足に赤い発しんが出る病気。熱はほとんど出ず、かぜのような症状だけなので、普段と同じように生活して大丈夫です。ただ、お風呂に入って血行がよくなると、発しん部分のかゆみが増すことがあります。発しんがあるうちはお風呂を短時間で切り上げましょう。また、日光に当たってもかゆくなるがあるので、外あそびなども控えめにします。



RSウイルス感染症

RSウイルス感染症にかかると、激しいせきが出て呼吸が苦しくなります。年長児は、それほどひどくありませんが、夜になってせきが急に悪化することがあるので注意しましょう。呼吸困難を起こすと命にかかわることもあるので、下のような様子が見られたら朝を待たず、急いで受診してください。

呼吸困難のサイン

- ひどくせき込んで唇や顔色が青い
- 息をすると胸の上部がべこべこする
- 肩を大きく上下させて息をする
- 呼吸が荒く、顔や手足が冷たい
- 呼吸が速く、息をするとき鼻の穴が広がる

