

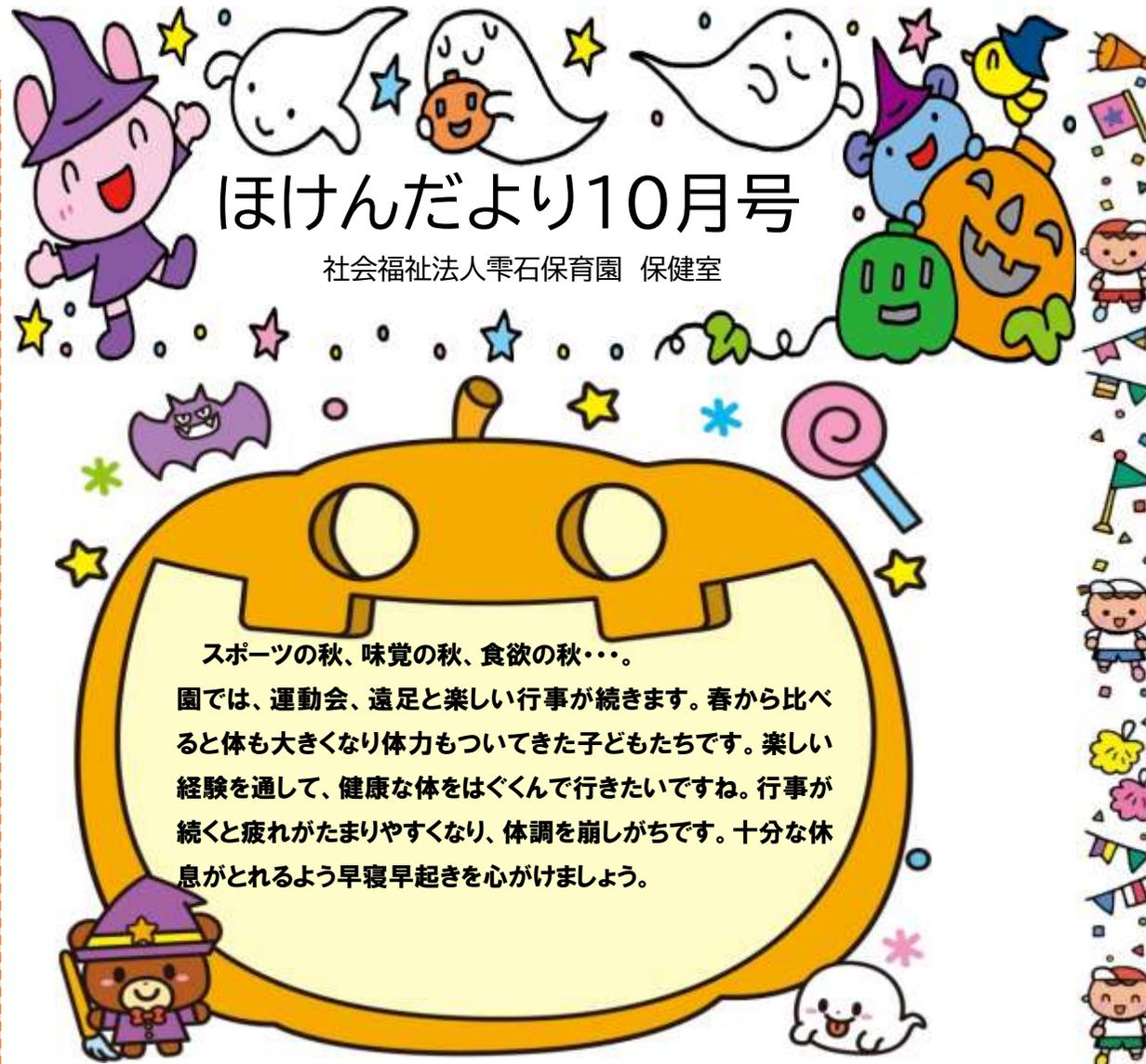
## 夏の疲れたまってませんか？

今年は残暑が厳しい年でした。

10月に入りようやく朝晩が過ごしやすくなってきました。子どもさんの様子はどうでしょうか？朝なかなか起きれない、元気がない…。もしかしたら「秋バテ」かもしれません。暑さで体力や食欲が低下するのが「夏バテ」一方、強い冷房による冷えや夏から秋への気候の変化などにより、体温を調整する自律神経の働きが乱れ、疲れやだるさなどの症状が出てくるのが「秋バテ」です。アイスやジュースなどのとりすぎで、胃腸が冷え、血流が悪くなるのも原因のひとつ。汗をかく機会が減っている現代の子どもは、昔に比べて汗腺の数が少なく、気候の変化に順応するのが苦手です。体内の熱を上手に放出できず、バテやすい体質になっているようです。

秋バテの解消ポイントは、体を冷やさず温めること。クーラーは夏場より設定温度を少し高くして、夜間はできるだけ使用を控えましょう。

また、バテない体作りにお勧めなのが、乳製品に含まれるたんぱく質と糖質。汗をかくような運動を15分程度行った後に、牛乳ならコップ1～2杯飲むと効果的。この習慣を続けていると、体内の血液量が増加し、暑さや寒さに対処できる体温調節機能が高まるようです。いよいよスポーツの秋。大人も子どももいい汗をかいて、バテない体を作りましょう。



# ほけんだより10月号

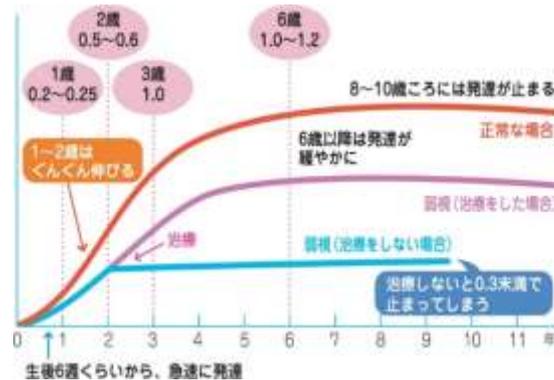
社会福祉法人雫石保育園 保健室

スポーツの秋、味覚の秋、食欲の秋…。

園では、運動会、遠足と楽しい行事が続きます。春から比べると体も大きくなり体力もついてきた子どもたちです。楽しい経験を通して、健康な体をはぐくんで行きたいですね。行事が続くと疲れがたまりやすくなり、体調を崩しがちです。十分な休息がとれるよう早寝早起きを心がけましょう。

## 視力の発達に重要な乳幼児期

生まれたばかりのときは0.01くらいだった視力は生後6週ころからぐんぐんと発達。5歳で1.0以上になり、その発達達の程度は緩やかになり、8～10歳くらいで完全に止まります。乳幼児期に何らかのトラブルで視力の発達がうまくいかなかった場合、その後の視力を伸ばすのは難しいのです。日ごろから子どもの眼の状態に注意を向け、おかしいと思ったら早めに受診しましょう。



## 咳の病気

急性気管支炎・乾いた咳から痰の絡んだ湿った咳へ

＜症状＞細菌やウイルスが気管支に入り、炎症を起こす病気。最初はコンコンと乾いた咳だったのが、4～5日たつと、痰の絡んだゼロゼロ、ゴホゴホといったものになってしまうのが特徴。38～39℃の発熱もあります。咳がひどくなると、呼吸困難になることもあるので早めに受診しましょう。

肺炎・高熱が4日以上続き、激しい咳が続く

＜症状＞ウイルスや細菌が肺に入り込み、炎症を起こす病気で、主にインフルエンザ、はしかの合併症としておこります。4日以上の高熱が続き、激しい咳、呼吸困難といった症状に加えて下痢、嘔吐がみられるときは肺炎を疑います。乳児は風邪からすぐ肺炎を起こすことがあるので、風邪の初期の段階で受診しましょう。

＜対応・アドバイス＞

肺炎は病原体によって、ウイルス性肺炎、細菌性肺炎、マイコプラズマ性肺炎に分けられます。ウイルス性肺炎は、処方された薬を飲み、自宅での静養が基本となります。症状が治まれば登園は可能ですが、マイコプラズマ性肺炎は感染力が強いため医師の許可を受けてからの登園をお願いいたします。

