

保健だより

2015年10月1日（木）発行

過ごしやすい季節になりました。朝晩はひんやり寒く感じたり、昼間は汗をかくほど暑かったり、気温差があるこの時期は体調をくずしやすいです。服装に気をつけて季節の変わり目を元気に乗り越えましょう。

〒252-0326 相模原市
南区新戸5195-4
サンガこども園
電話046-255-0148

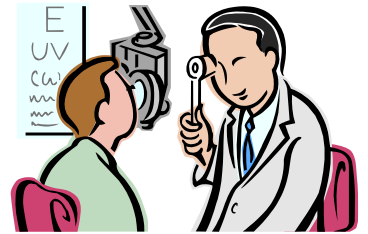


10月10日は「目の愛護デー」です。

子どもの目は、毎日発達していて、両眼の視力機能は6歳頃には、ほぼ完成するといわれています。目の異常はできるだけ早期に発見し、治療することが大切です。

～こんなことはありませんか～

- ・ 白目が赤い。
- ・ 普通にしているでも涙が多く出る。
- ・ いつも目ヤニが出る。又、たくさん出る。
- ・ いつもまぶしそうにしている
- ・ 目がよっている。目付きがおかしい。頭を傾けたり、横目で見たりする。
- ・ ひとみが白く濁って見えたり、黄色く光って見える。
- ・ 動く物を目で追わない。まばたきしない
- ・ 目を細めたり、近づいて物を見る。



※気になることがありましたら、一度眼科で診てもらいましょう。

(参考：日本眼科医会ホームページ)

インフルエンザの予防接種を受けましょう！

インフルエンザの予防には現在までのところワクチン接種以外に有効な手段はありません。接種の効果は、接種後1週間くらいからですが、3～4週間で最高に達し、3～5ヶ月間効果が期待されると言われています。これからの早い時期に接種することをおすすめ致します。

尚、ワクチンの効果は約80%と言われ、接種してもインフルエンザにかかることがあります。重症化を防ぐ効果は期待されます。



感染性胃腸炎による脱水症に気を付けましょう。

ウイルス、あるいは細菌などが原因で、吐き気・嘔吐、下痢、腹痛などの症状を引き起こす病気です。その結果として脱水、発熱などの全身症状が加わるものを感染性胃腸炎と言います。

年長児や成人では細菌性が多く、乳幼児ではウイルス性が多いです。特に1歳以下の乳児では症状の進行が早く、乳児嘔吐下痢症と呼ばれています。冬から春に流行する白い下痢便のロタウイルス感染症や秋から冬に流行するノロウイルス感染症が代表的です。嘔吐や下痢のため多くの消化液を失います。消化液の中には水分のほかに塩分（ナトリウムやカリウム）を含んでいます。脱水症とは水分だけを失うことではありません。

脱水症を予防するには・・・

とにかく水分（湯冷まし、麦茶、リンゴ果汁等、市販の乳幼児用飲料）をこまめに少量ずつ補給することが大切です。病院に行けば点滴の粉末（ソリタ顆粒）や、飲む点滴（OS-1）などが処方されますが、ご家庭でも同じようなものが作れますので、チャレンジしてみてください。「湯冷まし1リットル＋砂糖40g（上白糖大さじ4と1/2杯）＋食塩3g（小さじ1/2杯）」でOKです。あとはよくかき混ぜて、飲みやすい温度に調整し、果汁で味付けをすれば簡単にできあがりです。また、味噌汁の上澄みでも十分効果があります。