



ほけんだより

令和7年10月1日発行

両国・なかよし保育園

看護師

だんだんと涼しい日も増え、朝・夕は肌寒く感じるようになりました。このような気温差で体調を崩すこともあります。風邪をひかないよう体調管理をしっかりと行って行きましょう。

10月の保健行事

10月23日(木) 9:30~ 0歳児検診
もも組さんは登園のご協力をお願いします。

9月の感染症

- ・感染性胃腸炎
- ・新型コロナウイルス感染症

正しいケアで

目を守りましょう

10月10日は、目の愛護デーです。

眼は、外の世界とじかに接しているため、傷つきやすい部位です。
大切な目を守るため、正しいケアを知っておきましょう。

前髪はスッキリと

前髪が長いと、毛先が目に入って目に傷をつけたり、炎症(結膜炎)を起こしたりするもとに。前髪は短めに切りそろえるか、結んであげましょう。



目やにはそっと、 外側に向かってふく

清潔なタオルを軽くぬらして目やにに当て、そのまま外側にふき取りましょう。汚れが目の中に入るのを防ぎます。乾いた目やには、ふやかしてから取ってあげましょう。



目やにが多いときは 病院へ

目やには自然に出るものですが、

- 目やにの量がいつもより増えた
- 2~3時間で目やにがたまる
- 黄色や緑色の目やにが出ている

などのときは、炎症が起こっている可能性があります。早めに小児科か眼科を受診しましょう。



秋の花粉症にも注意を！！



毎年秋になると、なんとなく喉の調子が悪いような…そんな経験はありませんか？実はそれ、「秋の花粉症」かもしれません。私たちの身近にある植物たちが、秋の花粉症の原因になっていることがあります。

- ・原因となる花粉：ブタクサ・よもぎ・イネ科

※河川敷や公園、空き地などの雑草が良く生えている場所に群生

- ・飛散時期：9月末~12月くらい

秋の花粉はスギなどに比べて粒子が小さいものが多く、体の奥まで入り込みやすいため、のどから気管支にかけての症状に特に注意が必要です。のどのイガイガやせきといった症状に加え、花粉が気管支に入り込み、喘息のような症状を引き起こすこともあります。なかなか良くならない場合は、一度受診しましょう。

