



すずらん通信



2022 年度 10 月発行 No.85

秋の澄んだ空に、ふんわりとイワシ雲が浮かんでいます。やわらかな日差しが秋の深まりを感じさせる今日この頃。
きれいな紅葉がみられるのもあと少しのようですね。

10 月は衣替えの月。気温によって衣服を調節して、元気に過ごしたいですね。肌寒い日は、薄手の服を重ね着することにより服と服の間に空気の層を作るので体を温かく保ってくれます。しかし、必要以上にたくさんの服を着ると、せっかくできた層がつぶれてしまいます。朝夕と日中の気温差を気持ちよく乗り切るためにも、2～3 枚の薄手の洋服で上手に体温調節を心がけたいですね。

10月10日 目の愛護デー

子どもの目は毎日発達していて、両目の視力機能は6歳頃にはほぼ完成すると言われています。その後に視力が低下するのは、幼い頃の姿勢や体の動かし方が関係しているそうです。自然の中で十分に遊ばせ、外の景色をたくさん見せることでお子さまの視力を育てていきましょう。

病児保育室 ☎ **0967-34-9026**

インフルエンザの予防接種を受けよう

感染力の強いインフルエンザにかかりにくくなり、発病しても重症化するのを防ぎます。
接種を受けてから抗体ができるまでには約2週間かかり、半年程効果が期待されているため 10 月～12 月頃までには接種を済ませておきましょう。



鼻水のおはなし

季節の変わり目やアレルギーなどにより、子どもは鼻水が出やすくなります。鼻水の他に、発熱、のどの痛み、食欲不振、黄色や緑の粘り気のある鼻水が続くなどあれば病院で診てもらいましょう。

どうして鼻水が出るの？

鼻水は体を守るために必要なもので、鼻やのどに付いたウイルスを排除するために出るものです。また、炎症を起こした鼻の粘膜を守る役目もあります。

小さい子はこまめに吸い取って！

まだ上手に鼻をかめない子は、ティッシュでこまめに拭いてあげたり、鼻水吸引器などを使って吸ってあげたりしましょう。また、頻繁に鼻水を拭いていると、鼻の下ので皮膚が赤くただれてくるので、その場合は炎症を抑える軟膏を塗ってあげましょう。

鼻がかめれるようになったら…

自分で鼻をかめれるようになってきたら、片方ずつ、軽くかむように習慣つけましょう。
強くかむと、耳を痛めたり、炎症がひどくなったりすることがあります。
また、鼻が詰まっていて鼻水が出ない時は、水分をこまめにとり、部屋の湿度を調節しましょう。

