



昼間は汗ばむ日もありますが、夏の暑さもおさまり、心地よい風が秋の訪れを教えてくれているようです。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあるので、手洗い・うがいや衣服の調節などをして、感染症を予防しましょう。

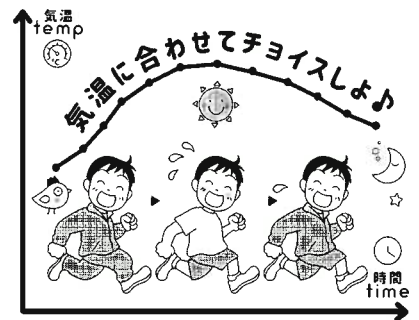
あっという間?! 気温の変化に 注意

『秋の日はつるべ落とし』という言葉をご存じでしょうか。“つるべ”とは、井戸の水をくむために吊してある水桶のこと。それが深い井戸にストーンと落ちるように、あっという間に日が沈んでいくというたとえです。

実際に、夏の頃に比べるとずいぶん昼が短く、そして夜が長くなってきました。それに伴い、ようやく暑さが落ち着き、朝晩を中心に涼しさを感じられるようにもなりました。衣服も半袖やノースリーブから、そろそろ長袖を用意したほうがいいかな…と、みなさんも感じているかもしれません。



これからどんどん気温が下がってきますが、とくに朝晩は予想以上に肌寒く感じる日も出てきます。また一方で、1日の中で急に気温が上がったりすることがあるのもこの時季の特徴です。なるべく脱ぎ着しやすい服装で、こまめに天気（気温）予報をチェックして、気温差によるかぜや体調不良を予防したいですね。



気を付けよう！ヒトメタニューモウイルス感染症

ヒトメタニューモウイルス感染症とは、気管支炎や肺炎などの呼吸器感染症の一つです。初感染は生後6ヶ月頃から始まり、2歳までに約半数が、遅くとも10歳までにはほぼ全員が感染するといわれています。一度感染しても十分な免疫を得ることができないので、何度か繰り返して感染するともいわれています。乳幼児や免疫力が低下している患者さんでは重症化することがあり、注意を要します。

流行期：主に3月～6月

感染経路

- ・ **飛沫感染**：咳やくしゃみ等で飛び散ったウイルスを吸い込むことで感染します。
- ・ **接触感染**：ウイルスを含んだ飛沫や鼻水のついたタオルや食器等を介して感染します。

潜伏期間：4～6日

症状：咳、発熱、鼻水などの風邪の症状を呈しますが、通常1週間程度でよくなります。重症化して気管支炎や肺炎になると、高熱や「ゼーゼー」「ヒューヒュー」というような呼吸音が聞こえたり、呼吸困難を伴うこともあります。発熱や咳が持続する場合は、悪化している可能性もありますので、早めに受診しましょう。

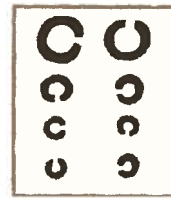
治療：特別な治療法はなく、特効薬也没有。熱が3～4日以上続く場合には、細菌による中耳炎や肺炎、気管支炎を併発している場合があり、抗菌薬による治療が必要になることもあります。高熱が続くと体力を消耗し、脱水症状を引き起こすことがありますので、水分を補給し、安静にすることが大切です。

<感染の予防について>



ワクチンは存在しないため、**普段の感染予防が重要です**。外出から帰ったら石けんで手を洗い、うがいもしましょう。感染した場合は、感染が広がらないようにマスクを着用し、タオルや食器を分けるなどの感染対策を行いましょう。

10月10日は目の愛護デー



*目の役割

人間は目でものを見ることで、外の情報を取り入れています。ものを見る時は、入ってくる光の量を調節し、目の中のレンズ(水晶体)の厚さを変えてピントを合わせ、その情報を脳に伝えています。また、目には赤・緑・青の<光の3原色>を感じる場所があり、カラーで物が見えるのです。

*視力の低下を防ぐためにできること

① 目を疲れさせないようにする

→近くを見る作業が続くときは、20分に1回は作業をやめて目を休めましょう。目を温めるのもよいです。

② 明るい照明とよい姿勢

→机の前で作業をするときは、照明を明るくし、見るものと目の間を30cm以上離し、よい姿勢で行いましょう。

③ 太陽の光を浴びる

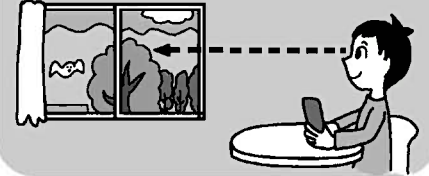
→外で遊ぶなど、太陽の光の下でからだを動かすことが視力の低下を防ぐという研究報告があります。

④ 近くも遠くも見る

→近くのものばかり見ていると、目の中の筋肉が疲れてしまうので、遠くのものもみるようにしましょう。

【20-20-20ルール】を知っていますか？

20分ごとに、20秒間、20フィート
(約6m)離れたものを見て、
目を休ませます



※パソコンやスマートフォンなどを長時間使用することによる眼精疲労を軽減する方法として、米国眼科学会が推奨しているものです。



*涙の役割

目が健康であるためには、涙の存在が欠かせません。涙には、次のような大切な働きがあります。

- 目の乾燥を防ぐ
- 目に酸素や栄養を送る
- 殺菌成分が含まれていて、ウイルスや細菌などが入ってくるのを防ぐ
- 目に入ったごみなどを洗い流す
- 目の表面を滑らかにして、物が鮮明に見えるようにする



お知らせ

- 身体計測週間：10日(火)～13日(金) → れもん組、かりん組、すもも組
16日(月)～20日(金) → きうい組、あんず組、いちご組
- 歯科検診：3日(火)
- 健康診断：31日(火)
- 1歳6か月児健康診査：令和4年3月生まれ
- 3歳児健康診査：令和2年5月生まれ

→ 忘れずに受診しましょう!