

10月10日は **目**の愛護デー
体も目も 元気のポイント3つ！

季節の変わり目は、カゼなどにかかりやすい時期です。元気な体をつくるポイントは、「睡眠・運動・栄養」ですが…実は、この3つは視力低下の予防にも効果があります。

1. 睡眠

近視の子には就寝時間が遅く睡眠時間が短い傾向があるという分析があります

2. 運動

屋外で遊ぶ時間が長いと、近視の発症率が低くなるといわれています

3. 栄養

ビタミンA やアントシアニンなどの目に良い栄養だけにこだわらず、バランスよく食べましょう

大切な目を守るため
家族みんなで生活リズムを
整えましょう！



不要不急では、ありません！

新型コロナウイルス感染症流行の影響で、お子さんの予防接種や健診の参加を控えていませんか？

—なぜ遅らせない方がいい？—

予防接種のタイミングは、感染症にかかりやすい年齢などをもとに決められています。

健診も健康状態を確認する大切な機会。子どもを守るためにきちんと受けましょう。

—病院に連れて行っても大丈夫？—

予防接種はできるだけ予約し、心配なことがあれば事前に相談しましょう。受診前後の体温測定や手洗いなども忘れずに。

子どもの予防接種は不要不急ではありません。

接種時期の確認をして、
早めの接種をお願いします。



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。鼻水のほかに、発熱、のどの痛み、食欲不振、黄色や粘り気のある鼻水が続くなどの症状があれば病院で診てもらった方が安心ですね。

どうして鼻水ができるの？

鼻水は体を守るために必要なもので、鼻やのどについたウイルスを排除するために出来るものです。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い取ってあげましょう。

また、頻繁に鼻水を拭いていると、鼻の下の皮膚が赤くただれることがあります。

その場合は、炎症を抑える軟膏を処方してもらえることもありますので病院に相談するとよいでしょう。

鼻がかめるようにならう…

- 鼻がかめるようになってきたら、片方ずつ、軽くかむように習慣づけましょう。
- 強くかむと、耳を痛めてしまったり、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、部屋の湿度を調整しましょう。

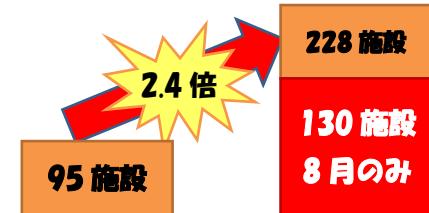
☆コロナと向き合う ーみんなで向き合い、行動しようー☆

新型コロナウイルス感染症は、収束するどころか、感染力の強い株に変異し、子どもたちも保護者も多くの不安を抱えていることと思います。そして、現場で働く保育士も未知のウイルスに混乱や不安を抱えながらも、保育所が「子どもたちにとって最もふさわしい生活の場」であるために、子どもの命を守り、心を育み、学ぶ意欲を育てる場として、できるだけの感染対策を行なながら日々子どもたちの保育を行っています。

新型コロナウイルス感染症は、未だ治療法や予防法が十分に確立されていません。そのため、まずはコロナを「知り」、「向き合い」そして「行動する」ことが大切だと考えています。

増えている！？ 子どもの新型コロナウイルス感染症！！

福岡県内の新型コロナウイルス感染症による保育園休園数は、令和2年度では1年間で95施設だったのが、令和3年度に入ると228施設に増え、7月には半分を占める130施設が休園し、昨年の2.4倍の休園数となっています。なぜ保育所で感染が広がっているのでしょうか？



Q 新型コロナウイルス感染症を広げているのは「無症状感染」が原因？

ウイルスが人間の細胞の中で仲間を増やしている状態が「感染」です。でも、明確な症状が出ていないと、本人も周りの人も感染に気付けません。感染している人の中には、まだ症状が出ていない段階でウイルスを外に放し始める人がいます。この「無症状感染」の期間は、新型コロナの場合は平均5～6日で、発症数日前からウイルスを放出しているのです。この「無症状感染」が、クラスター発生の大きな原因となっています。

人が集まる場所に、無症状感染者が紛れていると感染拡大の可能性があります。3密を避け、マスクをつけるなどの対策をとっても、感染に気付いていない人からうつり、広がるところが感染予防を難しくしています。

＜保育園でクラスターが起こりやすい理由＞

集団での食事や、お昼寝、遊び等では子ども同士の濃厚な接触が多く、その時間も長いことから、飛沫感染や接触感染の予防対策が非常に難しくなります。

＜保育園での感染対策としての取り組み＞

接触感染対策	○皆が触れる場所の定期的な消毒。 ○食事前後やトイレ利用時、おむつ交換前後の手洗い・消毒の徹底。
飛沫感染対策	○咳エチケット。 ○空間的距離、時間的間隔をとるために人数、場所、時間の配慮。 ○保育室の常時換気。
健康管理	○職員・園児の健康観察、体調管理。

＜ストレスに注意＞

登園・外出の自粛、保育所行事の中止という状況が続いている。非日常の連続では気付かないうちに子どももストレスを抱えている場合もあります。

こんな時期だからこそ、普段よりも子どもの話に耳を傾け、一緒に体を動かすような関りを増やしていきたいですね。

例えば・・・

●子どもの話をよく聞く（気持ちを否定しない、がんばりをほめる等）
●体を動かす（ストレッチやリズム体操、お絵かき等）



○体調が悪い時は無理せず、まず一旦お休みして、体調が完全に回復してから登園して下さい。

新型コロナウイルス感染症に限らず、保育園は集団生活となるため感染症が流行しやすい環境です。感染症の症状がでる前や症状がなくなった後でもウイルスを排出することもあります。このくらいなら大丈夫といった自己判断での登園や、症状改善後すぐに登園することにより、病原体を広めてしまう可能性もあります。

みんなが気持ちよく保育園を利用してもらうためには、一人ひとりの協力が必要です。集団生活であることを理解していただきご協力をお願いします。



新型コロナウイルス感染症は現状では誰がかからってもおかしくはありません。かかった人は決して悪くありません。もし、かかった人がいても、それが子どもでも、職員でも、治って保育園に戻ってきた時には「よく頑張ったね」「また一緒に遊ぼうね」と優しい声をかけてあげられるような環境でありたいと思っています。

りかん
※罹患した人の特定はしないで下さい。個人が特定されるような情報の提供はしていません。