



だんだん日が短くなり、秋めいてきてすがすがしい季節になりました。先月は、主に乳児クラスでRSウイルス感染症の報告があり、流行の兆しが見られました。この病気は、何度も感染する可能性があり、大人も感染します。しかし、大人の場合、軽い風邪症状で済むことが多く、風邪と診断されることがほとんどです。引き続きお子様と共にご家族の方も手洗い・うがいを行い、咳が長く続いたり発熱などが見られたらすぐに受診して体調を崩さないよう心がけましょう。

10月10日は、目の愛護デーです。

長い前髪 気をつけて

見えにくい

前髪が邪魔になって、周りがよく見えません。思わぬ事故につながることも。周りの人からも、お子様の顔がみえにくいのです。

気が散りやすい

いつも前髪が気になって物事に集中出来ません。

目にばい菌が入りやすい

髪の毛の先が目に入ったり、髪が気になって目をこすったりするので、ばい菌が入りやすいのです。

こんな困ったことが起こらないよう、前髪は、目にかからない長さに切るか、ゴムで結ぶ等配慮して下さい。

睡眠は目と脳を休ませるためにも大切です

目は、起きている間ずっと外からの刺激を受け続けています。目から入ってきた光を分析し、情報として受けとるのは、脳の役目です。目を開けている間はずっと脳も働き続けているのです。目と脳を休ませるためには毎日きちんと睡眠をとることが、とても重要です。

多雨疲労に気をつけましょう

多雨疲労とは、暑さと長雨、高湿度や気圧の変化が繰り返されることで自律神経が乱れ、抜けないだるさや頭痛を引き起こす気象病の一種です。特に先月は、長雨が続いて、体調を崩すお子様もみられました。

原因 気圧の低下：耳の奥にある内耳が気圧の変化を感知して脳にストレスを与える。

高い湿度：汗が蒸発しにくく、体に熱がこもって体温調節にエネルギーを消費する。

寒暖差：晴れと雨で気温が変わり、交感神経と副交感神経の切り替えが頻繁になって疲労する。

日照不足と運動不足：日光を浴びる機会や外出が減り、体内時計や血流が乱れる。

お子様でもできるセルフケア（保護者の皆様と一緒に試してみてください）

- くるくる耳マッサージ（耳の体操）両方の耳たぶを優しくつまんで、後ろ向きに5回、前向きに5回、大きくくるくるとまわす。
- かかとポンポン（ふくらはぎの運動）壁に手をついてたち、かかとをあげてつま先立ちになり、ストンと下ろす動きを10回繰り返す。
- グーパーストレッチ（手足の指を動かして、自律神経を整える）手と足の指を同時に「グー」と強く握って3秒キープ「パー」と大きく開いて3秒キープ。これを5回繰り返す。
- 温めのお湯にお風呂につかる（38℃～40℃）