

# くれよんだより

日に日に秋の気配を感じられるようになりました。10月は昼間の暑さも少しずつ和らぎ、何をするにも気持ちのよい季節ですね。しかし、一日の気温差も大きく体調も崩しやすい季節ともいえます。ビタミンやミネラル、疲労回復成分などが豊富に含まれた旬の秋の食材でおいしく健康維持をしていきましょう。

## 秋に気を付けてほしい病気

### 気管支喘息

喘息(ぜんそく)は、息をする時の空気の通り道である気管支が狭くなり、空気が通りにくくなる状態(ぜんそく発作)を繰り返す病気です。

秋は夏と比べ、寒暖差が大きくなり、空気が乾燥するため、悪化を引き起こしやすくなります。また秋は台風がやってきたり、秋の長雨があったりし、これによる気候の大きな変化により悪化を引き起こす例も多くあります。

#### \*日常生活で気を付けること

・こまめに掃除を行い、空気清浄機や加湿器をうまく利用して、快適な生活空間を作りましょう。

### RS ウイルス感染症

RS ウイルスは、発熱、咳、鼻水が特徴の感染症です。乳幼児に初めて感染すると重くなりやすく、呼吸困難や無呼吸発作を引き起こすことがあります。再感染することがありますが、感染ごとに症状は軽くなるといわれています。

#### \*日常生活で気を付けること

・日常的に手に触れるおもちゃやドアノブ、手すりなどはこまめにアルコール消毒をするようにしましょう。

・加湿器や濡れタオルを使い、部屋の湿度を上げて空気が乾燥しないようにしましょう。

\*お問い合わせはこちらまで\*

病児保育室くれよん

電話 0893-57-9377

ホームページ

<http://okubo-kc.jp/childcare/>



## 子どもの予防接種と乳幼児健診



新型コロナウイルスへの感染を心配し延期しようかと迷う保護者の方が多いと思います。子どもの健康が気になる時だからこそ、予防接種と乳幼児健診は遅らせずに予定通り受けましょう。

◎また秋から冬にかけてインフルエンザの予防接種を受けることが多くなってくると思います。冬になると風邪をひくことも増え、体調不良によって予防接種が受けられないこともあります。寒くなる前に予防接種はなるべく済ませておきましょう。

\*ロタウイルスワクチンは2020年10月1日から定期接種となりました。定期接種の対象は2020年(令和2年)8月1日以後に生まれた赤ちゃんです。

\*10月1日から予防接種の接種間隔も大きく変わるため確認して受けましょう。

## 薄着の習慣は秋からスタート!

肌寒くなってくるとつい子どもに厚着をさせたくなりますが、子どもは意外と寒さに強いもの。冬に向けて抵抗力をつけ、丈夫な皮膚を作っていくためにも今から薄着を心がけていきましょう。

### 薄着で過ごすコツ

- ・寒いときは薄手の上着で調節する
- ・肌着を着て保湿する
- ・おなかと背中がでないようにする

### 大人より「少し遅く」「1枚少なく」

大人が「長袖を着よう」と思ったとき、子どもは長袖にするのを少し遅らせる。大人が重ね着するとき、子どもは1枚少なく着せる。こうすると自然と薄着が習慣づけられます。

## 秋のおすすめ絵本



### おつきさまこんばんは

おつきさまのいろんな表情を見て、つられて子どもたちもおつきさまの顔を真似してみたり、「こんばんは」と一緒に挨拶したりとおつきさまの優しい笑顔にほっこりする絵本です。

### おいもさんがね..

「よいしょ、よいしょ、おきろよおきろ」と繰り返し次から次へでてくるおいもさんを応援したり声をそろえて言ってみたりと繰り返し読むと自然に台詞を覚えて楽しめる絵本です。

