



病児・病後児保育施設

キッズケア・すまいるぼけ

ほけんだより 10月

令和7年 10月 (0895) 45-0437

秋晴れの下、さわやかな季節になってきました。スポーツの秋、読書の秋、そして食欲の秋！おいしい果物やハロウィンなど、楽しいことがいっぱい季節です。しっかり食べてたくさん体を動かしてたっぷり眠る。規則正しい生活リズムの中で、寒さに向かう体力を付けていきたいですね。10月後半には寒い日も増えてくるので、体調に気を付けながら思い切り秋を楽しみましょう。

10月10日は
「目の愛護デー」

正しいケアで
目を守ろう

目は外の世界とじかに接しているため、傷つきやすい部位です。
大切な目を守るため、正しいケアを知っておきましょう。

●目やにはそっと、外側に向かって拭く

清潔なタオルを軽く濡らして目やにに当て、そのまま外側に拭き取りましょう。汚れが目の中に入るのを防ぎます。乾いた目やには、ふやかしてから取ってあげましょう。

目やには自然に出るものですが、

- 目やにの量がいつもより増えた
- 2～3時間で目やにがたまる
- 黄色や緑色の目やにが出ている

などの時は炎症が起こっている可能性があるため、早めに受診しましょう。



10月21日(火)は給食の提供がありません。

利用される方は **お弁当の準備**をして来て下さい。

油断
しないで

RS ウイルス感染症

秋から冬はRSウイルス感染症が流行しやすい季節です。RSウイルスは身近なウイルスで、免疫のある大人にはごく軽い風邪ですが、初めてかかる子ども、特に6か月の赤ちゃんでは症状が重くなります。家族全員で予防しましょう。

Q せきの風邪って聞いたけど、どんな病気？

A せきが出て、呼吸がゼロゼロするほか、高い熱が出ることも。

RSウイルス感染症は、「せきがひどい風邪」と思っている人が多いようですが、特に乳幼児では高い熱が数日続くことがほとんどです。せき以外にも「ゼイゼイする息苦しさ」を伴い、夜眠れなくなってしまうことも。また、症状の回復後に中耳炎の合併もしばしば見られます。

Q 治すにはどうすればいい？

A 特効薬はありません。安静にして休ませましょう。

RSウイルスに効く薬はありません。ゆっくり休んで、体がウイルスを退治するのを待ちましょう。登園を再開するには、「ゼロゼロした呼吸音やせきが治まり、元気に過ごせる（呼吸器症状が消え、全身状態がよい）」状態まで回復している必要があります。



Q なぜ注意が必要なの？

A 小さい子どもほど重い症状が出ます。

RSウイルス感染症は、初めてかかったときに重い症状が出るのが特徴で、気管支炎や肺炎で入院が必要になることもあります。

- 呼吸に合わせて肩を動かす
- 呼吸するとき胸がへこむ
- ゼイゼイして、ミルクの飲みが悪い

などは、息苦しさがひどいサイン。早めに受診しましょう。



Q 予防に必要なことは？

A 周囲がマスクをつけ、こまめに手を洗いましょう。

RSウイルス感染症は、2回目以降の感染では症状が軽くなることがほとんどで、大人では軽いせきが出る程度のことも。そのため、周囲の人が知らないうちに、子どもにうつす可能性があります。せきや鼻水の症状があるときは、大人がマスクをつけましょう。また、ウイルスは手を介してもうつるので、こまめに手を洗いましょう。

