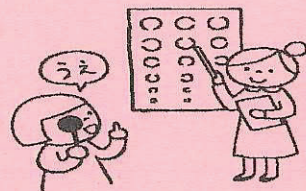
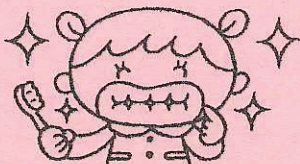


ほけんだより



平成30年10月 門田報徳保育園

朝と昼の気温差が大きくなると、体調を崩しやすくなります。
十分な食事と睡眠をとり、規則正しい生活を心がけましょう！



目の愛護デー

10月10日は「目の愛護デー」です。
普段から、目を大切にしていますか？
テレビは時間を決め、途中で休憩を入れましょう。絵本を読むときは姿勢を正して、明るい所で読みましょう。



咳について

咳は、のどや気管支の粘膜についての異物を外に出すための体の防御反応です。

痰をほとんど伴わない乾性のせきがあり、ぜいぜい、ヒューヒューなどの呼吸音(ぜん鳴)がするときは呼吸困難の兆候があります。

連続したせきや発熱を伴うときは、早めの受診をしましょう。

鼻水について

鼻水は、寒いとき、泣いたとき、粘膜について細菌を追い出すときなどにでます。

子どもは、鼻孔が狭く分泌量が多いため、容易に鼻がつまります。鼻水がたまり副鼻腔炎や中耳炎になりやすいので、こまめに鼻をかみ、それでも改善ない場合は、早めの受診をしましょう。



マイコプラズマ肺炎

しつこい咳が見られる場合は、マイコプラズマ肺炎が疑われます。風邪と同じような症状なので、見逃しがちですが、悪化すると気管支炎や肺炎をおこすこともあります。病原体はマイコプラズマと呼ばれる微生物で、痰の絡んだ咳が数日続くときは、早めの受診をしましょう。