



2020年10月1日
社会福祉法人からしだね
足立区立青井保育園

看護師

今年の暑さは厳しかったですね。やっと朝夕は涼しくなり、秋を感じるできるようになりました。でも、まだまだ日中との寒暖の差が大きいこの時季は、体調を崩しやすい時季でもあります。栄養たっぷりの旬のものを食べ、暑さやコロナに疲れた身体を癒し、生活リズムを整えましょう。スポーツ・食欲・芸術・読書などたくさんのたくさん秋！みなさんはどんな秋を楽しみますか？くれぐれも体調管理には気をつけて！！



3歳くらいから視力検査ができるようになり、ほぼ正確な視力がわかるそうです。検査に慣れていないことも多いですが、メガネが必要かどうかわかるそうです。まずは3歳児健診の視力検査!! 成長を確認する大切な機会です。この年齢での健診が視力発達の異常を発見するのに最適だともいわれています。しかし、気になることや症状がある時は、健診前でも、また、年齢にも関係なく早目に眼科を受診しましょう。



Q. 目をこすったら
どうしてダメなの？



こすって目の表面にキズが！！
バイ菌が入りやすくなったり
目の病気も心配ですね。

Q. 暗いところで本を読んだら
どうしてダメなの？



光を取り入れようとして、
目の筋肉が緊張状態に！！
長い時間続けていると、目が疲れて
しまいます。

ぶじーんダメなの？

Q. 太陽を見たら
どうしてダメなの？



太陽から届く光の明るさ = 地面から1mの高さにある100W電球1,000個分！！
だそうです。直接見ると目を傷めてしまいます。

秋の健康診断

10月8日(木)
9:00~ 全園児対象です。



- ・登園に遅れないよう
- ・着脱しやすい服装で
ご協力をお願いします。

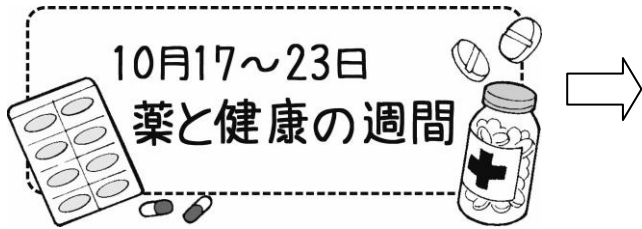
インフルエンザ ワクチン接種

*1回目 11月 5日(木)
*2回目 11月 19日(木)

希望者のみ 予防接種
を行う予定です。

詳細は、後日お知らせします。
(保育園では、1歳からが
対象になっています)





医薬品を正しく使用することの大切さ、そのために薬剤師が果たす役割の大切さを一人でも多くの方に知ってもらうための、積極的な啓蒙活動を行う週間



体には、病気やケガを自分で防いだり、治そうとする力が備わっています。そのサポートをするのが薬です。

でも、使い方を間違えると、効果がなくなったり、副作用が生じることもあります。

* 薬剤師の話（説明）をしっかりと聞くこと

* 市販薬を使うときは、しっかりと説明書を読むこと（薬剤師に相談すること）

などに注意して、正しく使いましょう。

決められた量を飲む

年齢や体重などで用量が決められています。身長や体重が大きくても、内蔵の働きは大人と同じではありません。

決められた時間に飲む

食 前；食事の1時間～30分前
 食 後；食事のあと30分以内
 食 間；食後2時間後くらい
 就寝前；就寝する30分くらい前

× 飲み忘れても2回分飲むのは ×

薬の効き目は、**血中濃度**という体(血液)の中の薬の量と関係しているため、それぞれの**用法・用量**が決められています。

お薬を飲んで ホット した後は、十分な観察を！！子どもたちは、副作用があっても、不調であってもうまく言葉で伝えることができません。

いつもと様子が違うかな？ 感じたら、早目に医師や薬剤師に相談しましょう。

薬を飲んだあとは

- * 呼吸や様子に変化はあるか？
- * アレルギー反応は出ていないか？
(皮膚の発疹・赤味・痒みなど…)
- * 吐き出していないか？
- * 便に異常はないか？

など



ロタウィルスワクチン 定期接種化

(対象；令和2年8月1日以降生まれ)

ロタウィルスは感染力が強く5歳までにほとんど感染すると言われています。突然の嘔吐・水様便など何度も繰り返しますが、初感染では重症化しやすいため注意が必要。特別な治療法はなく、対症療法が中心です。