



10を右回転させると、眉と目に見えることから10月10日は「目の愛護デー」と名付けられたそうです。子どもたちも目を大切にしている時間が増えるといいですね。1日だけでもテレビはお休みという日を設けてみるのも良いですね。



## 感染症に注意しよう



秋から冬にかけての急な気温の変化や乾燥により様々な感染症が流行する時期です。特にインフルエンザや感染性胃腸炎などが流行のシーズンを迎えます。インフルエンザの感染力は非常に強く、日本では毎年約1千万人が感染すると言われています。予防接種をしたからといって「インフルエンザにはかからない」というわけではありません。毎日の規則正しい生活に勝るものはありませんので、手洗い・うがい・早寝早起きなどにも取り組んで行きましょう。

### <インフルエンザの症状>

高熱と共に関節痛、鼻水、喉の痛み、腹痛、下痢、嘔吐  
潜伏期間は2～3日です。



### <治療>

- 医療機関にかかり、抗ウイルス薬の内服を行いましょう。
- 解熱剤の服用は医師の指示に従いましょう。ロキソニンの内服は子どもに関しては使用不可となります。使用不可の理由は、子どもがロキソニンを使用するとインフルエンザ脳症を発症する可能性があるからです。

### <家庭でのケア>

- 温かくして休ませ、水分補給をしっかりと行いましょう。
- 室内が乾燥しすぎないように、適切な湿度を保ちましょう。  
(室温20℃前後・湿度は60%くらいを保つ)
- 栄養バランスがよく、食べやすい食事を用意しましょう。

### <インフルエンザ脳症に注意>

インフルエンザの合併症の一つで、主に5歳以下の子どもに発症します。発症から比較的早い時期に、けいれんを起こす、呼びかけても反応しないなどの意識障害の他に、急に怒ったり、うわごとを言ったりするような言動が見られることもあります。症状が出たらすぐに医療機関を受診してください。

### <登校・登所>

- 小学生の場合：発症後5日が経過し、かつ解熱後2日を経過したら登校しましよう。
- 保育所・幼稚園の場合：発症後5日が経過し、かつ解熱後3日を経過したら登所しましよう。

※「キッズケア・しらはま」では発症日3日目以降で全身の状態が安定している場合、お預かりすることができます。

## 季節の変わり目豆知識



### <季節の変わり目に風邪をひく原因>

気温の急変は、体温を一定に保つために自律神経をフル稼働することで、疲れが溜り免疫力が下がることがあります。

### <免疫と自律神経の関係>

自律神経とは、脳とつながる神経の1つで呼吸や体温調整、血圧などを24時間コントロールする交感神経と副交感神経の総称です。

- ・交感神経…活動（緊張）
- ・副交感神経…休憩（リラックス）

この2つがバランスよく働いていると脳は安定した状態を保ち、体調はもちろん免疫機能も正常に働くことができます。逆にバランスを崩すと免疫力の低下につながります。

### <ホルモンで免疫カアップ！>

「優しい気持ち」になってコミュニケーションを図る  
オキシトシン（癒しホルモン・愛情ホルモン）の分泌が増えてストレスへの抵抗力が上がります。

「ありがとう」を声に出して感謝を伝える

βエンドルフィンという幸せホルモンが脳内に分泌されます。感情、抗炎症、ストレス、血圧、心拍数、血糖値などさまざまな体内システムのバランスが取れ、心身の多くの機能に好影響を与えてくれることが分かっています。

### キッズケア・しらはま（定員6名）

所在地：八幡浜市向灘3063番地

電話：0894-21-2853

対象：生後6ヶ月～小学生6年生

利用日：月～金 8:00～18:00

土 8:00～12:30

休日：日・祝日 年末年始（12/29～1/3）

お盆（8/15）

利用料：無料（タクシー代・おむつ代等の消耗品の使用料は含みません。別途料金を負担下さい）

～育児休暇中など自宅でお子様の看護が可能であると判断される場合、利用をお断りすることがありますので、あらかじめご了承下さい～

※ 詳しくはお問い合わせ下さい。

