



10月のほけんだより

昼間は汗ばむ日もありますが、朝夕は過ごしやすく秋らしくなってきました。この時期は季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあります。手洗い・うがいや衣服の調節をして風邪を予防しましょう。

9月はインフルエンザA型が出ています。



10月10日は目の愛護デー 目をたいせつに

2つの10を横に倒すと、眉と目の形に見えることから、10月10日は目の愛護デーとされています。乳幼児期は、子どもの目がもっとも育つ時期。この機会に、子どもの「目」の健康をあらためて見直してみましょう。

「見る力」を育てるポイント

□明るさ、暗さのメリハリある生活を

日中は光を浴び、夜は暗くして眠る。



□広い空間で体と目を動かす機会を

全身運動は眼球、視神経・脳の発達を促す。



□いろいろなものを見る体験を

止まっているもの動いているもの、小さなもの大きいもの、遠くにあるもの近くにあるものなど、いろいろなものを見る体験が、目により刺激になる。

□テレビやゲームは、時間を決めて

テレビは正面から見る。いつも横目で見ていると、視力に左右差が出ることも。また、携帯ゲームなど狭い範囲の平面画像を見続けることは、目の負担になるので、乳幼児は避ける。



ものもらい（麦粒腫）

まぶたやまつげの根元に細菌が感染し、炎症を起こします。痛みがあり、しこりができていたら「ものもらい」（麦粒腫）の可能性がありますが、人にうつることはありませんが、悪化すると眼科で切開して膿を出す場合もあります。手で触ったり、こすったりせず、眼科を受診しましょう。



逆さまつげ



まつげが内側を向いて生えているため、常に目の中にまつげが入っている状態を言います。角膜を傷付けたり、結膜炎を起こしたりする原因にもなります。乳児のまつげは柔らかいため、問題はありませんが、目をこすったりする時に細菌感染を起こす可能性があるため、目やにや涙が多い時、充血がある時などは早めに受診しましょう。

10月の休日急患診療機関

1日	志々目医院 57-2004	すみクリニック・内科・小児科 36-7701	メディカルシティ東部病院 22-2240	はまだクリニック 45-2266	倉内整形外科病院 22-1252	かみながえクリニック 25-0224
8日	山内小児科医院 22-0048	柏村内科 22-2616	大橋クリニック 37-0539	宗正病院 22-4380	ならはら皮膚科医院 22-1455	ふたみ眼科 38-5532
9日	仮屋医院 36-0521	有川呼吸器内科医院 24-6677	佐々木医院 62-1103	野口脳神経外科 47-1800	飯田整形外科クリニック 46-5115	あきつき医院 36-0534
15日	原田医院 26-3330	村上循環器内科クリニック 25-2700	宇宿医院 25-9031	MKクリニック 51-6777	江夏整形外科クリニック 51-1122	すみ産婦人科医院 23-1152
22日	政所医院 58-2171	松山醫院 24-1046	長倉医院 52-2109	吉見クリニック 58-5633	もちお蛸原医院 21-5355	くぼた眼科 26-3100
29日	たけしたこども医院 51-0005	藤元上町病院 23-4000	いつみ内科医院 22-7111	とまり内科外科胃腸科医院 52-1135	ながはま整形外科 46-7188	いわよし耳鼻咽喉科クリニック 27-5222