



10月のほけんだより

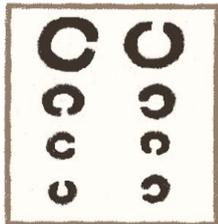


アソカ保育園
看護師 毛野 文恵

夏の暑さも少しずつおさまって、過ごしやすい季節になってきました。朝夕が涼しくなり、日中との気温差で体調を崩しやすい時期です。体温調節しやすい服装を心がけ、生活リズムを整えて体調管理に気をつけて参りましょう。

10月10日は目の愛護デー

「1010」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最も育つ時期で、生まれた時は明暗を感じる程度の視力が6歳頃には大人並みの1.0くらいになると言われています。子どもは視力に異常が生じてもほとんどの場合、自分から訴えることはありません。周りの大人が気を配り、気になる様子がみられたら早めに眼科を受診しましょう。



こんな時は心配です！

- * 目を細めて見る
- * 目を頻りにこする
- * 片目で見ると片目だけ涙が出る
- * まばたきが激しい
- * 物を見るとき横目で見たり首を傾げる
- * テレビや本を近づいて見る
- * 光を異常にまぶしがる

目やにがたくさん出るときは、フル熱やはや目など病気の可能性もあります。発熱や充血などの症状がみられたら病院を受診しましょう。

見る力を育てるポイント

- ◇ **明るさ、暗さのメリハリのある生活を！**
日中は光を浴び、夜は暗くして眠りましょう。
- ◇ **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、脳の発達を促します。
- ◇ **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、小さいもの、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の良い刺激を与えます。
- ◇ **テレビやゲームは時間を決めて！**
テレビは正面から見るようにしましょう。いつも横目で見ていると視力に左右差が出ることもあります。また、長時間テレビやゲームを見ることは目の負担になります。30分間をめぐりに5分以上は目を休めましょう。

本を読む時の姿勢や照明の明るさに気をつける、前髪は目にかからないようにする、汚れた手で目をこすらないなど普段行っていることが目を守る基本です。バランスの良い食事をとり、戸外でたくさん遊んで、体も目もリラックスさせる、目に優しい生活を心がけたいですね。



10月15日は世界手洗いデーです

もし、石けんを使って正しく手を洗うことが出来たら、子どもの下痢性疾患と肺炎の2つの病気を予防し、年間100万人もの子どもの命が守れると言われています。

手洗いうがいは感染予防の基本です。感染症にも注意が必要となってくるこの時期、自分や周りの人を病気から守るためにも、帰宅時、食事の前、トイレの後などの手洗いを習慣にしましょう。

10月の休日当番医は <https://miyakonojo-ishikai.jp/calendar> をご確認ください。