



平成30年10月
看護師

スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋…。

秋は過ごしやすい気候なので様々なことにチャレンジできます。
そして、食欲の秋！秋には栄養豊富な食べ物がたくさんあります。
旬の物を色々食べて、かぜを引きにくい体づくりをしましょう。



10月10日は目の愛護デー

👁️ 目を大切に 👁️

2つの10を横に倒すと、まゆ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。乳児期は、子どもの目がもっとも育つ時期、子どもの目は毎日発達していて、両目の視力機能は6歳頃にほぼ完成すると言われています。その後視力が低下するのは、幼い頃の姿勢や体の動かし方が関係しているそうです。自然の中で十分に遊ばせ、外の景色をたくさん見せることでお子様の視力を育てていきましょう。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。

▲ こんな見方は危険信号！！

- ・テレビや絵本に近づいて見る
- ・明るい戸外でまぶしがる
- ・目を細めて見る
- ・上目遣いに物を見る
- ・目つきが悪い、目が寄っている
- ・見る時に首を曲げたり、頭を傾けたりする



このような症状が見られると傾斜や弱視の可能性が考えられます。子どもは視野が悪いことを自覚できないため、上記のような症状がないか普段から気にかけて見るようにしてください。



● 10月の感染症 ●

- ・アデノウイルス感染症 3名
- ・ヘルパンギーナ 3名
- ・溶連菌感染症 2名
- ・リンゴ病（伝染性紅斑）8名
- ・手足口病 1名
- ・突発性発疹 1名

これから秋から冬にかけては、インフルエンザ等も流行ってくるので、引き続き、体調管理に気を付けて、規則正しい生活を心がけていきましょう。

★8月～現在までリンゴ病にかかった児が十数名います、初期症状はかぜによく似ている症状で、その後両頬の発赤発疹、腕や太ももにレース編み模様のような発疹が現れます。皮膚症状が出てからは感染はないのですが、医師の診断は受けるようにしましょう。

軽い病気なのですが、暴れたり遊びすぎたりすると、体が疲れて回復が遅れます。また、せっかく治りかけていた発疹も、日光に当たったり、長くお風呂に入っていると、かゆみが強くなり、ぶり返す事があります。気をつけるようにしましょう。

👁️ 見る力を育てるポイント 👁️

- ◆明るさ、暗さのメリハリある生活を◆
- ◆広い空間で体と目を動かす機会を◆
- ◆いろいろなものを見る体験を◆
- ◆テレビやゲームは、時間を決めて◆