



10月ほけんだより

2022/10
発行

000

朝晩は涼しくなりましたが、日中は夏のように暑い日が続きますね。脱ぎ着きやすい上着などで調整し、半袖と長袖を上手に使い分けていきましょう。

そして、おいしい果物やスポーツ、お絵描き、読書、ハロウィンなどの楽しいイベントが多い季節です。10月後半には寒い日が増えていきます。体調に気をつけながら思いきり過ごしましょう。

10月10日は『目の愛護デー』

子どもの目を守るには、感染症やけがだけでなく「見え方の異常」にも注意が必要です。この機会に異常のサインを知りましょう。

〇こんなサインに注意



頭を傾げる 目を細める 横目で見ると 片目をつぶる 片方の目の

視点が合わない

見る力は、目から情報を取り入れ、脳で処理することを毎日繰り返して育ちます。ところが、目に異常があると脳に情報が届かず、見る力が育ちません。早く治療を始めるほど回復しやすいので、見え方の異常に気づいたら、早めに眼科で相談しましょう。見え方のチェックにおすすめなのが、紙芝居です。左右の目の視点、ものを見る様子が詳しくわかります。

〇正しいケアで目を守りましょう

前髪はスッキリと

前髪が長いと、毛先が目に入って目に

傷を付けたり、炎症を起こしたりするものに。



前髪は短めに切りそろえるか、結んであげましょう。

目やにはそっと外側に向かってふく

清潔なタオルを軽く濡らして目やににあて、

そのまま外側にふき取りましょう。

汚れが目の中に入るのを防ぎます。



乾いた目やには、ふやかしてから取ってあげましょう。

目やには多いときは、病院へ

- ・目やにの量がいつもより増えた
- ・2~3時間で目やにがたまる
- ・黄色や緑色の目やにがでている

こういった症状の場合は炎症が起きている可能性があるため早めに受診をしましょう。

今年のインフルエンザ流行

先月のニュースで世界ではすでにインフルエンザの大流行で医療の逼迫が報告されています。

国境を超えた移動が増加しているということもあり日本でも流行するのではないかと予測されています。また、ワクチン数も例年より多く生産・入荷があるそうです。

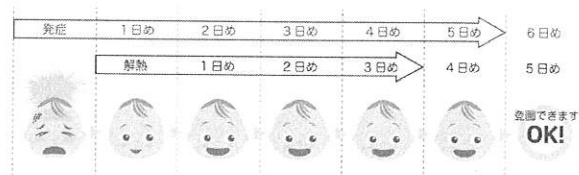
感染拡大の要因として

- ・ 入国規制解除や緩和
- ・ 海外の観光客受け入れ再開
- ・ インフルエンザ免疫の低下



などが考えられます。どうしても、海外からのウイルス流入は避けられないため、どれだけ感染を封じこめられ感染対策するかが重要です。特に、2歳未満・65歳以上・妊婦・基礎疾患がある方は予防接種を行うなど早めに対策をとることが大切です。また、正月・GW など海外の観光客受け入れが多くなることから感染拡大が見えたら素早く医療機関を受診するようにしましょう。

インフルエンザ時登園目安



「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した3日を経過するまで」

診断がついた翌日に熱が下がっても、「発症から5日」の目安を満たすまで登園できません。また、登園再開には、医師記入による「登園許可書」が必要です。病院受診をお願いいたします。