



10月 ほけんだより

2024/10
発行

000

朝晩は少しずつ風があり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。見え方のチャックにおすすめるのが、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に。前髪は目にかからないように整えましょう。

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こっている可能性があるため早めに受診をしましょう。

衣類の調整

「風邪ひかないように、長袖着をきる！」といった厚着させてしまったりすると思います。

子どもの身につける衣類は、「大人より1枚少なく」が基本です。子どもの体感気温は大人より4度ほど高く感じるようです。乳幼児期は、新陳代謝が激しく、動きも多く、汗もかきやすいです。厚着をして汗が冷えるとかえって風邪に繋がりがやすくなります。気候のいいこの時期から薄着の習慣をつけることで、水遊びや泥遊び、裸足での生活同様、自律神経を整え皮膚の鍛錬で風邪に負けない身体作りをしていきましょう。



また、汗腺は3才頃までに完成すると言われていいます。しっかり汗をかき体内の熱を放出したり、鳥肌を立てて体温を守ったりして体温調節する機能を高めるためにも、自律神経の働きは欠かせません。

自律神経は、ストレスをバランスよく抑え、心を安定させるという大きな働きもあります。

エアコンが普及したこの時代、自律神経が育ちにくくなっています。日頃から意識して、子どもの自律神経が育つような生活をこころ掛けてみましょう。

インフルエンザ予防接種

インフルエンザの予防接種が始まりますね。インフルエンザは例年12月から4月頃に流行しますが、すでに今年度も流行が始まっています。1月から3月上旬のピークまでに十分な抗体ができるまでには2回目接種から2週間以上かかりますので、1回目の接種は遅くとも11月上旬までにすませましょう。

