



ほけんだより

10月号



令和6年10月

キッドワールドこども園

園長：高津 宏児

看護師：飯倉 ゆみ

夏の暑さも収まり、爽やかに吹く風が秋の深まりを知らせてくれる季節となりました。外で遊んだり、お散歩に出掛けたりするには、とても良い時期です。スポーツの秋と言われる中、運動会の準備や練習に、元気よく取り組んでいる子どもたちの様子が伺われます。寒暖差に合わせて衣服の調整を行い、冬に流行しやすい感染症対策を行いながら、規則正しい生活を心掛けましょう。



～10月10日は、目の愛護デーです。～



目の健康の重要性について日頃から意識している人は多くないかもしれません。実際、私たちの暮らす社会は、人とのコミュニケーション、スポーツ、芸術、教育など、あらゆる活動が「見ること」を通じて成り立っていると言われています。見えることが当たり前の世界ではその重要性に気づきにくいかもしれません。

目を大切にするために、子どもたちに約束してほしいこと!!

- ・絵本を見る時は、本と顔を腕の長さくらい離すようにしましょう。
- ・テレビを見る時は、テレビから2m以上離れて、姿勢を正しましょう。
- ・目に砂やゴミが入った時には、こすらず先ず洗い流すようにしましょう。
- ・おもちゃや先の尖ったものは、危険なのでお友だちの顔に向けてないようにしましょう。
- ・砂やものをお友だちに向けて投げないようにしましょう。



目はどうしてふたつあるの？

距離を知るためです。右目で見た時と左目で見た時とは見え方が違います。この違いで距離が分かります。

乳幼児の視力



生後間もなく(0.01～0.02程度)

ぼんやりと影くらいしか見ることが出来ません。色の認識は、黒・白・グレーの無彩色のみです。

生後1週間頃

少しずつ色を認識出来るようになってきます。最初に認識する色は赤色です。そして、黄・緑などの色が少しずつ認識出来るようになるようです。

生後3か月頃(0.05前後)

左右の目を連動させて焦点を合わせて物を追うことが出来るようになります。また、あらゆる色を認識出来るようになります。



生後6か月頃(0.1前後)

立体感や遠近感がつかめるようになってきます。親と他の人の顔の区別がついてきて、人見知りが始まる子もいます。

生後9か月頃(0.1～0.2前後)

興味がある物を見つけると、近付いて見に行ったり、指差したりします。

1歳頃(0.2前後)

輪郭がぼやけながらも、奥行きが少しずつ認識できるようになります。

2歳頃(0.4～0.5前後)

3歳頃(0.8～1.0前後)

6歳頃(1.0程度)

目の機能がほぼ完成し、安定します。

麦粒腫



ものもらい(麦粒腫)になったことは、
ありませんか？

症状

ものもらいは、眼瞼(まぶた)や目の縁に黄色ブドウ球菌、表皮ブドウ球菌などの細菌が感染して起こります。まぶたの一部が赤く腫れ、ズキズキするような痛みがあったり、押えると痛かったりするものが特徴です。

治療

自然に治る場合が多いですが、抗菌薬の点眼や飲み薬が有効です。場合によっては、切開して排膿することもあります。
他の人には、うつりません。



近年では、1年中何らかの感染症が流行しています。常に気をつけていると思いますが、再度感染症対策について考えてみましょう。

自分で出来る感染症対策

- 食事前、帰宅時に手洗い・うがいをする。
- バランスのよい食事、睡眠をしっかりとする。
- 肌着をきちんと着けて、気温に合わせた衣服の調節をする。
- 部屋の換気をし、人ごみをなるべく避ける。
- 咳やくしゃみをする時は、マスク・ハンカチ・ティッシュで口と鼻を抑える。
- 適度に運動する。

冬に流行しやすいインフルエンザの 予防接種を受けよう！

インフルエンザは、ワクチンを接種すれば絶対にかからないというものではありません。

しかし接種することで発症リスクを下げ、重症化や合併症を予防する効果があるとされています。

接種を受けてから抗体ができるまでには3週間ほどかかるので、早めに接種しておくようにしましょう。

病気のあれこれ

- 子どもの風邪は、なにが原因？

9割はウイルス感染です。風邪のウイルスは230種くらいあります。

- 抗生物質は、風邪を治す？熱を下げる？

抗生物質は、細菌を抑える薬です。ウイルスには効きません。熱を下げたり痛みを取ったりする作用もありません。中耳炎などの細菌が原因の場合は細菌と闘いますが、その他は二次感染予防として処方されます。

- 風邪で処方される薬は…？

多くは対症療法のお薬です。風邪の症状は、発熱・咳・鼻水・喉の痛み・嘔吐・下痢など様々なので、それらのつらい症状を和らげるお薬です。

- 熱が高い時は？

高熱=重い病気というわけではありません。全身状態をみましょう。顔色が悪い・ぐったりしている場合は、救急車で受診しましょう。嘔吐が続く・脱水でおしっこが出ないなどの場合は、早めに受診するようにしましょう。

