

10月10日は 目の愛護デー

生まれたときは明暗を感じる程度の子どもの視力が、大人並みの1.0くらいになるのが、6歳ごろと言われています。子どもは視力に異常が生じても、自分で症状を訴えることは難しいこと。気になる様子が見られたら、眼科を受診しましょう。

こんなときは心配です

- 目を細めて見る ● 片目で見ると
- 顔を傾けて見る ● まぶしがる
- いつも涙くんでいる
- まぶたが下がっている



一雨ごとに秋が一步ずつ近づいてきました。日中は半そででも過ごせますが、朝晩は肌寒さを感じます。汗をかきやすい子どもさんにとっては衣服の調整が難しい時期です。衣替えの時期です。洋服のサイズ確認をしながら重ね着ができるよう薄手の長袖や長スボンの準備もしていきたいですね。



いよいよ運動会です！

連日子どもたちは一生懸命運動会本番に向けて練習をしています。秋の連休でお出かけするなど、子どもたちなりに疲れがたまってきたかと思えます。朝晩の気温の差もあり体調を崩しやすくなっています。帰宅後は十分な休息が取れるよう早目の就寝をお勧めします。秋の夜。親子で絵本を読むなど心のビタミンを補給しながら本番に向け、体調を整え全園児そろって楽しい運動会を迎えたいですね。

たかが咳されど咳

軽い風邪から気管支炎まで、咳の原因となる病気は多く、重症にもなります。

* 子どもの咳は悪化しやすい

咳を起こす病気として注意したいのが「RSウイルス感染症」や「クループ症候群」「インフルエンザ」などです。特にRSウイルスとインフルエンザは、鼻からのどにかけての「上気道」からはじまり、悪化すると気管支炎肺炎へと進むおそれがあります。子どもは大人に比べて気管が細く、内部が狭いため、早くから息苦しさを感じたり、呼吸困難に陥ったりする危険があります。軽く考えずに、適切に対応することが大切です。

* 注意が必要なとき

- ・ 食事が食べれない
咳のためにゆっくりと食事が取れない、のどや胸の痛みでうまく飲み込めない場合。
- ・ 眠れない
咳でなかなか寝付けなかったり、横になったために咳が誘発される場合。
→布団の下にクッションなどを入れて、上半身を起こして休むと背中への圧迫感が和らぎ、呼吸しやすくなります。
- ・ 遊べない
咳があるために遊びに集中できなったり、咳のために体力を奪われ元気がなくなることがあります。
→子どもをだっこして胸や背中に耳を当てるとゼーゼーやヒューヒューといった呼吸音が確認できます。

これらの症状が1つでも当てはまれば熱の有無にかかわらず病院受診をお勧めします。

テレビゲームやスマートフォン、タブレットを使うことで、幼少期から目を酷使する傾向が見られます。時間を決めて適度に使用できると子どもさんの目に対する負担も少なくなると思います。目の愛護デーをきっかけに家族で話し合ってみましょう。

10月の乳幼児健康診査

- 11日(金) 乳幼児健康診査
- 15日(火) 2歳6ヶ月児相談
- 18日(金) ことばの相談
- 30日(水) 赤ちゃん相談

