



目の愛護デー

乳幼児期は子どもの目がもっとも育つ時期です。お子さんの「目」の健康をあらためて見直してみましょ。

「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：日中は光を浴び、夜は暗くして眠りましょ。
- ・広い空間で体と目を動かす機会を：全身運動は眼球、視神経・脳の発達を促します。
- ・いろいろなものを見る体験を：止まっているものうごいているもの、遠くにあるもの、近くにあるものなど、いろいろなものを見る体験が、目により刺激になります。
- ・テレビやゲームは、時間を決めて：テレビは正面から見る。いつも横目で見ていると、視力に左右差が出ることもあります。



携帯ゲームやスマホなど狭い範囲の平面画像を見続けることは、目の負担になるので、乳幼児は避けましょ。



喘息のお話

一年の中で、秋が一番喘息が出やすい季節といわれています。喘息発作は「早く見つけて早く治療する」ことが大切です。

原因として一番多いのは家のほこり（主成分はダニ）です。かびアレルギーが原因ということもあります。たばこの煙、花火の煙、犬や猫など動物の毛やフケなども発作が起こるきっかけになることがあります。

初めての発作は喘息かどうか分からず、中くらいの発作になって受診されるお子さんもいます。喘息＝咳ではありません。呼気時（息をはくとき）に「ゼイゼイ」とか「ヒューヒュー」と音がします。苦しいです。辛いとき、大人はじっとして体を休めますね、子どもはというと、一見元気そうに見えますが辛いからじっとしてられなくて、どちらかといえばハイテンションな感じにしていることがあります。

痰がらみのゴロゴロ、ゼコゼコではなく、「ゼイゼイ」「ヒューヒュー」と聞こえるときは早めに治療をしてあげましょ。

※喘息に限らず、なんかちょっといつもと違う？と感じた時が受診の目安ですね。

10月は年長児さんの就学児健診があります。

虫歯の治療はおわりましたか？受け忘れている予防接種はないですか？母子手帳を確認してみましょ。まだなら早めに受診ましょ。

年長さん以外のお子さまも

予防接種や乳児健診は、接種期間や受診期間が決められています。受け忘れているものがないか、母子手帳を確認してみましょ。