

マラソンの秋、収穫の秋、食欲の秋……。

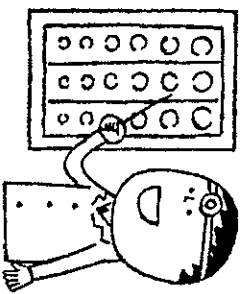
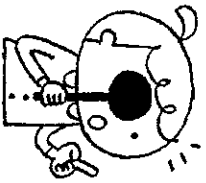
いよいよ運動会の季節となりました。子どもの体力もぐんと伸びる時期。

経験を通して、健康な体をはぐくんできていきましょう。



目を大切に

10月10日は目の愛護デーです。最近、視力が低下している子どもが増えています。テレビを見る時間や、テレビからの距離、部屋の明るさなどに配慮しましょう。また、子どもは手で目をこすることも多く、目の感染症などにも注意が必要です。戸外から戻ったら、必ず手洗いを怠ってください。いつも健康な目でいられるように、大人が気をつけていきましょう。



### 視力の発達に重要な乳幼児期

生まれたばかりのときは、0.01ぐらいだった視力は、生後6週ころからぐんぐんと発達。5歳で、1.0以上になり、その後発達の程度は穏やかにになり、8~10歳くらいで完全に止まります。ですから、乳幼児期に、なんらかのトラブルで視力の発達がうまくいかなかった場合、その後視力を伸ばすのはとても難しいのです。



「暑さ寒さも彼岸まで」という言葉があるように朝夕の風が涼しくなってきました。天候に合わせて衣服の調整していきましょう。

### 健康な体作りが、かぜの予防に！！

気温が下がり、空気が乾燥してくると、気をつけたいかぜ。うがいと手洗いがかぜの予防の基本です。習慣づけるようにしましょう。また、規則正しい生活で、ウイルスを寄せ付けない強い体を作ること、大きなかぜ予防になります。ご家族みなさんと、気をつけていきましょう。

### 鼻水・鼻づまりには……

鼻水や鼻づまりをほおっておくと、鼻やのどの粘膜が炎症を起こし、他の病気の原因になることもあります。鼻水・鼻づまりがきになったら早めに病院を受診しましょう。家庭では、鼻水が出たらふく、鼻がつまったらかむという生活習慣がみにつくように繰り返し伝えていきましょう。

1. せっけんで手を洗う
2. がらがらがうがいをする
3. しつかりたべる
4. 早寝早起き

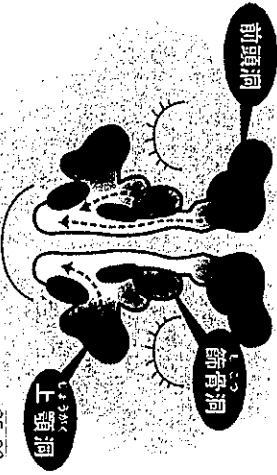


### ものもらいに気をつけましょう

まぶたが赤くはれて、しこりができていたら、ものもらい(麦粒腫)かもしれません。ものもらいは、まつげの根元に細菌が感染して起きるもので、抗生物質の点眼薬などで治療します。痛みがありますが、手でこすったり、触ったりしないように注意してください。

### 副鼻腔炎(蓄膿症)って？

顔の骨の中にある空洞(副鼻腔)に炎症が起こった状態を副鼻腔炎といい、慢性化して、うみがたまった状態が続くこともあり、かぜが原因で起きることが多く、ねばねばした黄色っぽい鼻水が出たり、鼻がつまったりします。また、顔、頭が重く感じ、注意力が散漫になったり、発熱することもあります。繰り返すと慢性化するので、きちんと治療することが大切です。



### 1 鼻水が出る

元気で食欲もあり、ほかの症状が異ならなかった場合は、出た鼻水はこまめにふきとりながら、しばらく様子を見守りましょう。

### 2 鼻水が長く続く

耳鼻科または小児科を受診しましょう。水のような鼻水は、かぜ、アレルギー性鼻炎など。粘りけのある鼻水は、蓄膿症(副鼻腔炎)の可能性があります。

### 3 鼻水で鼻の下が荒れ、赤くなっている

ワセリンやクリームを塗ってケアしましょう。

### 4 鼻づまり

鼻の粘膜がはれるために起こります。呼吸がしづらく苦しそうな場合は、病院で吸引してもらったり、少し薬になります。