



# 10月のほけんだより

健生 看護師

夏の暑さもおさまり、秋らしくなってきました。お布団も洋服も衣替えの季節です。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあるので、手洗い・うがいや衣服の調節などをして、風邪を予防しましょう。

## 10月10日は目の愛護デー 目をたいせつに

2つの10を横に倒すと、まゆと目の形に見えることから、10月10日は目の愛護デーとされています。

乳幼児期は、子どもの目がもっとも育つ時期。生まれたばかりの赤ちゃんの視力は未熟ですが、外界の世界（見る物・感じるものすべて）が光刺激となって毎日休まず発達していき6歳頃になるとほぼ完成すると言われています。

日頃から子どもの目の状態に注意を向け、おかしいと思ったら、早めに受診しましょう。

## 目を観察して見よう！

- まゆげ：ひたいから汗が目に入るの防ぐ。
- まぶた：目（目玉）を守り、瞬きで乾燥を防ぐ。
- まつげ：目にゴミや埃が入るのを防ぐ。
- ひとみ：目に入る光の量を調節する。
- なみだ：ゴミを洗い流し、目を潤す。目に酸素や栄養を送る。



**★目が赤い・目やにが出る・目がかゆい等の症状がある時は、必ず眼科を受診して下さい。そして、医師に登園しても大丈夫であるかを確認してください。**

## 気をつけよう！ 秋から冬にはやる病気

秋から冬は乾燥しウイルスが元気になる季節です。また、呼吸器に症状が出やすいものが多いのが特徴です。



### RSウイルス感染症

鼻水・咳などの症状で始まり、呼吸時にヒューヒュー、ゼーゼーといった音が出る。重症化すると危険な状態になることもあります。



### クルーズ症候群

発熱や喉の痛みから始まり、犬がほえるような甲高い咳が出る。呼吸が荒くなり、ぜん鳴を伴う。喘息と違って、息を吸う時にヒューヒューという音がするのが特徴です。



### 肺炎

風邪の症状のあと、4日以上高熱が続き、痰が絡んだ湿った咳をしていたら、肺炎の疑いがあります。