



夏の暑さも和らぎ、秋らしくなってきました。季節の変わり目で朝夕冷え込む日もあると思います。これからの季節は空気が乾燥し、ウイルスに感染しやすくなります。手洗い・うがいを励行し、体調を崩さないように衣服の調節や旬の栄養豊富な食べ物を食べて免疫力を高め、病気に負けない身体を作っていきましょう。

## ==== 10月10日は目の愛護デー ====

### 【健康な目のために…】

- ◎ テレビやスマホの多くは動画から強い光を放っており、寝る前に見ていると体内時計がずれちゃうため、寝る1時間前には使用を控えましょう。
- ◎ 近くを見続けることで目が疲れ、近視になりやすくなります。テレビやスマホを使用する際は、姿勢を正して、画面から30cm以上離れましょう。また、30分に1回は20秒以上遠くを見て目を休めましょう。
- ◎ 近視の原因の一つに、外遊びの減少があると言われています。積極的に明るい屋外で遊びましょう。

★こんな様子が続くときは、一度眼科を受診しましょう。

- ◆目を細めて見ている
- ◆目をパチパチしている
- ◆顔を傾けて見ている
- ◆いつも涙ぐんでいる
- ◆顔を近づけて本を読んでいる

### <斜視>

**症状**～左と右の視線がそれぞれ違う方向に向いている状態のことです。

**外斜視**～片方が外側を向いてしまう状態のことです。

**内斜視**～片方が内側に向いてしまう状態のことです。

**原因**～目の動かす筋肉や神経の異常があると、目の位置がずれ両目で一緒に正しくものを見ることができず斜視になります。

### <弱視>

**症状**～メガネやコンタクトレンズなどをしても、視力が十分に出ない状態のことです。

**原因**～焦点を合わせられない(屈折異常)、左右の眼の向きがずれ(斜視)、緑内障、白内障その他の眼の異常などがあります。

※ 気になる目の症状が見られる場合には、早めに眼科を受診して下さい。

## 子どもに多い目の病気

### <流行性角結膜炎(はやり目)>

結膜炎の中でも非常に感染力が強く、流行しやすいので「はやり目」と呼ばれます。目の充血、多くは目に涙、まぶたの腫れなどがみられます。診断された時は医師の指示により許可を得てから登園しましょう。また、アデノウイルスによる感染症ですが、プール熱(咽頭結膜熱)の目の症状より重く目が開かないほど腫れてしまいます。

### <麦粒腫(ばくりゅうしゅ)>

まぶたにある汗や脂を出す線に菌が感染して、炎症を起こしたもので、痛みや発赤、腫れがみられます。ものもらいとも呼ばれています。膿が排出されると症状は改善します。多くは点眼や軟膏で治ります。

### <霰粒腫(さんりゅうしゅ)>

まぶたの裏にある脂腺が詰まり、しこりができる病気です。傷から感染というような明確な原因がないことが多いです。小さいものは自然治癒することもあります。腫れたところに細菌感染し炎症をおこすこともあります。

## RSウイルス感染症

RSウイルスは、鼻水や咳、ゼーゼー、ヒューヒューといった喘鳴が特徴的な呼吸器の感染症です。冬に流行する感染症と言われていましたが、最近では季節にかかわらず流行がみられるようになってきます。

**感染経路**～飛沫感染、接触感染

**潜伏期間**～4～6日

**症状**～鼻水、咳などの風邪に似た症状で始まり、やがてゼーゼー、ヒューヒューといった呼吸をし、ひどく咳き込み、高熱が数日続きます。

**治療**～特効薬はありません。安静にして身体を休ませることが大切です。

**登園の目安**～呼吸器症状が消失し、全身状態が回復していることが必要です。

## インフルエンザの予防接種がはじまります！！

インフルエンザ予防接種は、発病予防だけでなく、重症化予防効果も高いとされています。接種スケジュールについては、かかりつけ医と相談しましょう。

- ◆ 接種対象 生後6か月以上
- ◆ 接種回数 2回(13歳未満)
- ◆ 接種間隔 2～4週間(1回目と2回目の間隔)