



10月のほけんだより



2018.10.1発行
田園調布学園大学
みらいこども園
看護師 堀峰子

昼間汗ばむ日もありますが、朝夕はグッと冷え込むようになりました。布団も洋服も衣替えの季節です。この時期はかぜをひきやすいので、体が冷えてしまわないように上着などで体温調節をしましょう。



10月10日は目の愛護デー

目をたいせつに

朝起きてから夜寝るまでの間、目は常に周りからいろいろな情報を取り入れています。

- ① ものの大きさや形
- ② 色
- ③ 明るさ
- ④ 遠い近い

などなど。
そんな働き者の目を、テレビやゲーム、スマホなどで、使いすぎではありませんか？

ふだんから目にやさしい生活を心がけ、目を守ってあげましょう。



薬の役割はからだの力を助けること

けがをしたときも、病気になった時も人のからだの中では、これを治そうといろいろな力が働きます。すり傷ならきれいに洗うだけ、かぜも安静にするだけで治ってしまいますね。

でも、ばい菌の力が強かったり、からだが弱って病気に抵抗する力が足りないときには、薬を使って、この自然治癒力をサポートします。他にも病気やケガの苦しさをやわらげる薬もあります。ただし、薬にたよって睡眠を十分にとらないと、自然治癒力はうまくはたらかせません。薬を上手に使いましょう。

子どもに起こりやすい目の病気

◆流行性角結膜炎（はやり目）

アデノウィルスの感染で起こる、結膜炎の中でも一番典型的な病気。目の充血、多くの目やに涙、まぶたの腫れ。感染力が強いので医師の指示に従い、許可を得てから登園しましょう。

◆ものもらい（麦粒腫）

まぶたにある、汗や脂を出す腺に菌が感染して、炎症を起こしたものです。ほとんどの場合、点眼薬、軟膏などで治りますが、長引くときは受診しましょう。

◆逆さまつげ

子どもはまぶたが厚いために、逆さまつげになることが、よくあります。成長とともに自然に治る場合が多いですが3歳位になっても治らなければ、治療が必要なこともあります。