



昼間は汗ばむ日もありますが、朝夕はぐっと冷え込むようになりました。お布団もお洋服も衣替えの季節です。この時期は風邪をひきやすいので、体が冷えてしまわないようにきちんと下着を着て、上着で体温調節をしましょう。

10月10日は目の愛護デー

「10」を横にすると、眉と目に見えることから10月10日は「目の愛護デー」と名付けられたそうです。現代は、テレビやゲーム、スマホなどにより目は意外と酷使されています。子どもの目の為にも、天気の良い日は戸外での活動を取り入れるなどスマホやテレビがお休みの日を設けてはいかかでしょう。

小さな子どもは「見る力」も育ち盛り

赤ちゃんの目は、生後すぐぼんやりとしか見えていませんが、その後1歳までの時期は急速に「見る力」が発達します。3歳までには、多くの子どもが大人と同じ程度(視力1.0)まで見えるようになります。見る力(視覚)は緩やかに発達し、6歳ごろには大人と同じ程度になります。

産まれてすぐ

視力0.01



明るい、暗い程度しか認識できません。

1歳

視力0.2



立体的に見る力、動くものを見る力など、視覚が急速に発達します。

3歳

視力0.8~1.0



大人とほぼ同じくらいまで視覚が育ってきます。

5歳

視力1.0



ほとんどの子どもが、大人と同じ視覚を身に付けます。

早く治療するほど回復しやすい！

見る力は目から情報を取り入れ、脳で処理することを毎日繰り返して育ちます。ところが、目に異常があると脳に情報が届かず、見る力が育ちません。早く治療を始めるほど回復しやすい為、見え方の異常に気づいたら、早めに眼科を受診し、相談しましょう。

こんなサインに注意



頭を傾ける



目を細める



横目で見る



片目をつぶって見る



片方の目の焦点が合わない

正面から「見る様子」をチェックして！

対面での紙芝居や読み聞かせは左右の目の焦点、ものを見る様子が詳しく分かりやすいです。

インフルエンザ予防接種Q&A

秋から冬にかけて流行し、かぜよりも症状が重く、感染力も強いインフルエンザ。0, 1, 2歳児がかかると、肺炎やインフルエンザ脳症を引き起こすことも。予防接種を受けてくと、万が一かかっても軽い症状で済むため、今の時期から対策しておきましょう。

Q.受けるとインフルエンザにかからないの？

A.必ず発病を防げるというものではありませんが、かかっても重症化したり、合併症を起こしたりするリスクを減らすことが出来ます。

Q.予防接種の効果が続く期間は？

A.接種後、効果が現れるまでに約2週間かかり、その後半年くらいは持続します。

Q.接種の方法は？

A.生後6か月から受けられます。大人は1回接種、13歳以下の子どもは2回接種が必要。1回目の接種の後、2~4週間あけて2回目を接種します。

りんご病

咳や鼻水、微熱が出るなど、かぜによく似た症状が現れます。



両頬に発疹が現れ、段々とりんごのように赤く腫れてきます。同時に、腕や太もも、もしくは体全体に、レース状の発疹が現れます。



対処法

発症時は痒みを伴います。直射日光に当たったり、入浴すると、痒みが強くなる場合があります。発疹が消えるまでは、お風呂はシャワーだけにするなど、短時間で済ませるようにしましょう。