



# ほけんだより 10月

めぐみの木病児保育室

暑さがおさまって、日に日に秋らしくなってきました。運動会やハロウィンなど、楽しみにしている子も多いのではないのでしょうか？また、秋の味覚には栄養豊富な食べ物がたくさんあります。旬の食べ物や果物を食べて、風邪に負けない体を目指しましょう。

## 子どもは「見る力」も育ち盛り

10月10日は目の愛護デー。赤ちゃんの目はぼんやりとしか見えていませんが、1歳までの間に急速に「見る力」が発達します。3歳頃には、多くの子どもが物を立体的にとらえたり、動くものを見たりすることが出来るようになり、6歳頃には大人と同じ程度まで見える様になると言われています。しかし、スマートフォンやゲーム機が広く普及している現代では、子どもの近視が増加しています。液晶画面など過度に近くを見続けると、近視を進行させたり、内斜視になったりする可能性が指摘されており、無制限の視聴には注意が必要です。家族内でルールを決めて、視聴を楽しめると良いですね。

### 【こんなサインに注意！正面から「見る様子」をチェックしてみましょう】



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っていきます。しかし、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。上記のような見え方の異常に気づいたら、早めに眼科で相談しましょう。また、近年の研究で、外遊びの時間が多い子ほど、近視になりにくいことが分かってきました。外遊びでは動体視力(動いているものを見る視力)や瞬間視(瞬間的に情報を得る視力)なども鍛えることができますと言われています。天気の良い日には積極的に外で身体を動かして遊びましょう。

## 咳があるときのホームケア

秋は寒暖差が激しく、体調を崩しやすい季節です。これから、RSウイルス、インフルエンザウイルス、マイコプラズマなど、ゼイゼイ苦しくなったり、咳が出やすくなったりする感染症の流行も本番を迎えます。

### ●咳が出る…どこを見る？

感染症(カゼ)、喘息、アレルギー性鼻炎、心因性など、咳が出る理由は様々ですが、大きくはコンコン、ケホケホ、ケンケンなどの『乾いた咳(痰の絡まない咳)』と、ゲホゲホ、ゴホンゴホンなどの『湿った咳(痰絡みの咳)』の2つに分けられます。まずは、乾いた咳が出るのか、湿った咳が出るのかに注目してみましょう。次に、咳が出やすい時間帯と、どれくらい続くのか、どのような状況で出やすいのかを見ていきます。受診時に医師に伝えると、診断や検査がしやすくなります。



時間帯→朝方・日中・就寝時・起床時など

持続性→何回くらい続くのか、頻度はどのくらいかなど

状況→動いた後に出るのか、飲食時にでるのか、安静にしているか、発熱や鼻水など他の症状はあるのか、ゼイゼイしているかなど

### ●咳が出ていて眠れない…

1回の咳で、2キロカロリー消費すると言われています。そのため、咳で眠れないような日は、かなりの体力が奪われています。咳で苦しそうな時、少しでも楽になるのは、上半身を起こした体勢や縦抱っこです。横になると、咳がひどくなる時は、一度身体を起こしてあげましょう。就寝中は、タオルや枕で調整し、頭を高くすると、鼻水や痰を無理なく飲み込めるため、咳も比較的少なくなります。また、空気が乾燥していると、鼻や喉の粘膜に負担がかかってしまうので、部屋の加湿をすると共に、小まめに水分を摂り、喉を潤しましょう。