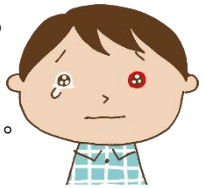
ほけんだより 10 月

めぐみの木病児保育室

おいしい果物やスポーツ、お絵描き、絵本、ハロウィンなど楽しみの多い季節になりました。秋晴れの天気の良い日には、外で元気に体を動かし、しっかり食べて、寒い季節に向かう準備をしましょう。

目のトラブルと目薬の使い方について

10 を横にすると、眉と目に見えるので、10 月 10 日は「目の愛護デー」です。目はとてもデリケートな部分のため、何気なく触っただけでも、細菌やウイルスが侵入する怖れがあります。また、この時期は運動会の練習等で屋外にいることが多く、砂やほこり、汗などが目に入り、不調を訴える子も多いです。目をこする、瞬きが多い、充血している、目やにが増えるなどの症状がある時は、眼科や小児科を受診しましょう。



子どもに多い目のトラブル

流行性角結膜炎(はやり目)	麦粒腫(ものもらい)	アレルギー性結膜炎
ウイルスに感染し、炎症が起きて充血したり、黒目の所に膜が出来たりする。感染力が強く、タオルや寝具を介してうつることがあるため、共有は避ける。	まぶたに細菌が感染して、目の縁やまぶたが赤く腫れる。一般的に他の人にうつることはなく、目薬を正しく使えばすぐに治る。	花粉やハウスダスト等のアレルゲンに反応して、強い痒みや充血、白目の浮腫み等が起こる。両目同時に発症することが多く、他の人にうつることはない。

目薬は笑顔でさしましょう

目薬をさすことに緊張しがちですが、大人が怖い顔をしていると、子どもはもっと怖く感じてしまいます。目薬をさすときは、笑顔で声をかけましょう。

① 子どもを膝の上に寝かせ、下まぶたを軽く引っ張り、１滴垂らす

② あふれた薬をティッシュで拭き取る

目を閉じてしまったら、目頭に薬を垂らし、その後まぶたを開けるように声をかけましょう。どうしてもできない時は、寝ている時に上下のまぶたを開いて、その間に２滴ほど垂らしましょう。



衣類・靴のサイズを見直して、ケガを防止しましょう

朝晩と日中の気温差が大きくなってきました。寒くなってくると、風邪をひきそうで心配になりますが、子どもに厚着は不要です。子どもは、体を動かすと、すぐに暑がり、汗もかきます。長袖シャツと半袖シャツなど、気温やその日の活動量に合わせて調整できるよう、重ね着しやすい衣類を準備するようにしましょう。また、0～4 歳までは、一生で最も成長が早い時期です。衣替えのついでに衣服や靴のサイズをチェックして、きつくないか確かめましょう。

衣類はここをチェック！

身長だけでなく、体格にあっていることも大切です。しゃがんだ時に、お尻や太ももがきつくないか、腕を上げた時に肩がきつくないかをチェックしましょう。子どもはすぐに大きくなってしまうので、大きめサイズの衣服を購入することが多いと思いますが、小さな子供ほど、『頭が重く、体のバランスが悪い』『危険を予測できない』『夢中になると注意することができない』ため、ケガをしやすいです。ズボンのすそが長すぎると、転びやすいですし、袖が長いと、転んだ時にとっさに手をつきにくいです。子どもの体格に合わせて、縫い留めるなどの調整をお願いします。



靴はここをチェック！

子どもの足は、１年で約１㎝大きくなります。靴がきついと足の成長を妨げますし、緩すぎると転ぶ原因になってしまいます。子どもに適した靴は『甲の高さが調節でき、つま先が広く、少し反り返っている』『足の動きに合わせてソフトに曲がる』『クッション性のある靴底』『つま先に５㎜～１㎝ほど余裕のあるもの』等とされています。試着をする時は、立った姿勢で、痛いところがないか、歩き方が不自然ではないか、ぶかぶかしていないかを確認するようにしましょう。また、運動会シーズンですが、運動会当日に新しい靴をおろすのは止めましょう。

