



食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋、実りの秋…楽しみが多い季節がやってきました。新年度が始まってもう半年がたつのかと思えば時間が過ぎるのはとても速いものですね。昼夜の気温差がある季節なので健康面には十分に気を付けていきたいと思います。



### 10月10日は目の愛護デー



生まれたばかりの赤ちゃんの視力は0.01~0.02程度とほとんど見えていません。光を感じる能力はお母さんのおなかの中にいるときから発達しているといわれているので光を感じることはできます。生後2~3ヶ月でやっとぼやけながらも目や鼻、口など顔のパーツが見えてきます。1歳ごろには視力は0.1~0.2程度になり、立体視もできるようになって奥行や上下左右など自分と物などのよりを把握することが出来ます。視力はそのあとも3歳くらいまでに急速に発達し、4~5歳ごろには子ども用の視力検査で1.0程度は見えるようになります。発達途上の子どもの目、この時期に成長を妨げないことが大切です。

#### ☆こんな見方には注意しましょう☆

- テレビや絵本に近づいて見る
- 明るい戸外でまぶしそうにする
- 目を細めて見る
- 上目遣いや横目で物を見る
- 首や顔を傾けて物を見る
- 目つきが悪い、目が寄っている
- 絵本などを見ることに根気がない



このような症状があれば弱視や斜視が疑われます。子どもは視力に関して自覚が出来ないため普段からこまめにお子様の様子を見てあげてください。

#### 目に良い栄養



- ビタミンA  
目の粘膜を強くする、明暗感知に機能にかかわる  
(例) にんじん、ほうれんそう、かぼちゃなど緑黄色野菜
- ビタミンB群  
目の神経の働きを助ける、目の疲労回復  
(例) 豚肉、ウナギ、しいたけ、納豆、チーズ  
玄米、しじみ、焼きのりなど
- ビタミンC  
目の毛細血管強化、ピント調節機能強化  
(例) ブロッコリー、キャベツ、イチゴ、キウイフルーツ

#### ☆インフルエンザ対策をしましょう☆

インフルエンザとはインフルエンザウイルスに感染することによっておこる病気です。日本では例年12~3月にかけて流行します。

症状としては38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感等の症状が比較的急速に現れるのが特徴的です。子どもの場合、急性脳症など重篤化する恐れもあります。

予防にはワクチンが効果的です。ワクチンは感染後の発症を抑えたり、発症後の重症化を防止するのに有効です。13歳未満の子供の場合、ワクチンの2回接種がより有効とされています。遅くとも12月中旬までに2回目の接種を終えたいところです。10月~11月中の接種を心がけましょう。

その他にも手洗い・うがいを心がける(大人の方はアルコール消毒も有効です)ことや適切な湿度の保持(50~60%)、十分な休養と栄養のとれた食事などもインフルエンザ予防には効果的です。



#### スキンケアを始めましょう!

寒くなり、空気も乾燥するようになりました。子どもの皮膚は大人と比べて薄くなっており、刺激や摩擦による抵抗力も弱いので、とても傷つきやすくなります。また、痒みを我慢できず掻いてしまい皮膚に傷ができてしまうこともあります。

寒くなり始めるこの季節から肌を守るために、清潔と保湿を心掛けましょう。

綺麗にするために肌をタオルでゴシゴシするのは控えましょう。石鹸をしっかりと泡立て、手で優しく洗うだけでも汚れはしっかりと落ちます。身体を拭くときも同様にゴシゴシ拭くのではなく、タオルでぼんぼんと水気を取ってあげるように拭いてあげましょう。

さらに、お風呂の後には子供用の保湿剤を塗ってあげると良いですね。動き回ったり嫌がったりするお子様には大変かもしれませんが、親子のスキンシップの時間にもなります。

最後に、お子様が痒がって体を掻いてしまっても大丈夫のように爪を短く保ちましょう。

適切なスキンケアを行っているにもかかわらず、皮膚トラブルが改善されない場合はかかりつけ医に相談してみてください。