



# ほけんだより 10月号



2024年10月7日  
さんいく保育園有明  
看護師 大久保 城戸

さわやかな季節です。子どもたちは毎日よく食べ、元気に遊んでいます。10月10日は「目の愛護デー」です。子どもたちの目のために、テレビやスマホはお休みの日を設けてはどうでしょうか。

## 10月10日は 目の愛護デー



子どもの目は毎日発達していて、両目の視力機能は6歳頃にほぼ完成すると言われています。その後視力が低下するのは、幼い頃の姿勢や体の動かし方が関係しているそうです。自然の中で十分に遊ばせ、外の景色をたくさん見せることでお子さまの視力を育てていきましょう。



### こんな見方は危険信号！

- ・テレビや絵本に近づいて見る
- ・明るい戸外でまぶしがる
- ・目を細めて見る
- ・上目遣いに物を見る
- ・目つきが悪い、目が寄っている
- ・見る時に首を曲げたり、頭を傾けたりする

このような症状が見られると斜視や弱視の可能性が考えられます。子どもは視力が悪いことを自覚できないため、上記のような症状がないか普段から気にかけて見るようにしてください。

### こんなサインにも注意



横目で見ると



片方の目の焦点が合わない



片目をつぶって見ると

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ため、見え方の異常に気付いたら、早めに眼科で相談しましょう。

見え方のチェックにおすすめなのが、紙芝居。左右の目の焦点、ものを見る様子が詳しくわかります。



## 知っておきたい 子供の目のトラブル

目はとってもデリケート。何気なく触っただけでも、細菌やウイルスが侵入する恐れがあります。目の異常に気付いたら早めに、病院を受診しましょう

### こんな時は要注意



目をこする、まばたきが多い

かゆいときや痛いときは、手で目をこすったり、瞬きが増えたりします。



涙でうるうるする、充血している

目を覆う結膜に炎症が起っていると、涙が増えたり、充血したりします。



目やにが多い

涙や分泌物が増えるために、目やにが増えます。

### 流行性角結膜炎(はやり目)

ウイルスが結膜に感染し、炎症を起こします。目やにが増えたり、白目が充血したりするほか、黒目に白い幕が出来ることがあります。感染力が強く、うつりやすいため、「はやり目」とも呼ばれます。

### おうちでは・・・

タオルや寝具を介して移ることがあるので、タオルの共有は避け、枕カバーやシーツをこまめに交換しましょう。ウイルスのついた手で目に触ると感染するので、こまめに手を洗うことも重要です

### 麦粒腫(ものもらい)

まぶたに細菌が感染して、目の縁やまぶたが赤く腫れます。目がゴロゴロしたり痛みが出たりしますが、子どもはうまく言えません。まぶたが腫れているときや目をしきりに触るときは受診しましょう。

### おうちでは・・・

ほかの人にうつることはなく、薬を正しく使えばすぐに治ります。ただ、目を触るとぶり返したり、長引いたりすることがあるため、目を気にする素振りがあるときは、冷やしたタオルを目に当ててあげましょう。かゆみや不快感が和らぎます。

※上記の症状がある場合は眼科、もしくは小児科を受診しましょう

## 目薬は笑顔でさしましょう

### 1 目薬をさす前に手をよく洗う

目薬に触る前に手を洗って清潔にします。子どもの目の周りが汚れていたら、ぬらしたタオルなどで優しく拭いてあげましょう



### 2 下まぶたを軽く引っ張り、1滴垂らす

「あかんべえだよ」などと声をかけて下まぶたをそっと引っ張り、すぐにくぼみに1滴垂らします。このとき、目薬の先端が目やまつ毛に触れないように気を付けて。

### 3 あふれた薬を吸い取る

目からあふれた薬は、ティッシュペーパーで吸い取ります。

●目を閉じてしまったら 子どもが目を開けてくれないときは、目頭に薬を垂らし、その後、まぶたを開けるよう声をかけましょう。

●どうしてもできないときは 寝ているときに、上まぶたと下まぶたを開いて、その間に2滴ほど垂らしてあげましょう