

2019年10月  
fujimuraナースリー  
看護師

さわやかに吹く風が秋の深まりを知らせてくれます。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあるので、手洗い・うがいや衣服の調節などをして、かぜを予防しましょう。

## 子どもの目の予防



10月10日は、目の予防デーでした。

子どもの視力は生まれてから約6～7年かけて、物を見ることによって発達していきます。

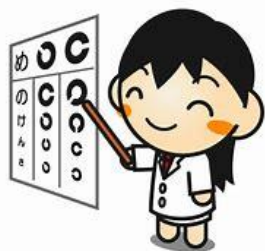
### 【目を大切の保つ3つの約束】

- ① **目を休めよう**・・・テレビの画面は時間を決めてみる
- ② **明るい所で読もう**・・・本は暗い所で読まず明るいところで読もう
- ③ **遠くを見よう**・・・ゲームやテレビを見た後は遠くの景色をみて目を休めよう

お子様の今後の視力のために外の景色をたくさん見せてあげてください。

### ～子どもの斜視～

物を見ようとする時に、片目は正面を向いていても、もう片目が違う方向を向いてしまっている状態が斜視です。目の病気ひとつで、使えていないほうの目の視力を維持していくためにも早期発見が大切です。子どもは見えない世界に順応しやすいため、日頃よく観察してあげましょう。



## 秋の歯科健診

秋の歯科健診が、**10月25日**に行いました。

歯科健診には次の項目を調べました。

- ◎ 歯並び・かみ合わせ・あごの関節に異常はないか
- ◎ 虫歯はないか
- ◎ 歯垢はついていないか
- ◎ 歯肉が腫れていないか



## インフルエンザの予防

### ！！対策していますか？

インフルエンザは、くしゃみや咳でうつる飛沫感染と、ウイルスのついたものに触り知らずに口や鼻に触り粘膜から感染する接触感染があります。

### 【インフルエンザ対策4か条】

- ① 食事、帰宅時には**正しい手洗い・うがい**をしよう
- ② 免疫力を保つために普段から**十分な睡眠・食事**を心がけよう
- ③ 適度の湿度（50～60％）で、**のどの粘膜を潤そう**
- ④ **部屋を喚起**し、なるべく人混みを控えましょう

### 【予防接種の効果】

その年かかるであろうと予測された感染力の強いインフルエンザにかかりにくくなり、発病しても重症化するのを防ぎます。

予防が期待できるのは、2週間後から5か月程度を考えられています。

10月～12月ごろには接種を済ませておきましょう。

乳幼児の場合、ご家族でインフルエンザ予防に努めましょう。



## 手洗いうがいで感染予防★

### 手洗い

手洗いはかぜや感染症の予防にもつながります。外遊びの後、トイレの後、食事の前にはしっかり手を洗う習慣を付けましょう。

 腕まくりをし、水道水で手を濡らします。	 石けんをしっかりと泡立てます。	 手の平を合わせて洗います。	 手の甲を洗います。
 指と指の間を洗います。	 指先、爪の中を洗います。	 手首を洗います。	 石けんを流し、清潔なタオルで拭きます。

### うがい

外から帰ったらしっかりうがいをしましょう。水の外、お茶のうがいもお勧めです。

