

9月に入ってから秋の気配は感じられず、日中は気温が高いため、湿度も高くなり、体調が不安定になりやすい時期だったように思います。0・1・2歳児は、まだ体温調節が苦手です。脱ぎ着しやすい上着などで調節し、半袖と長袖を上手に使い分けていきましょう。

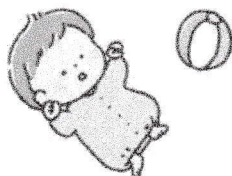
10を横にすると、眉と目に見えるので、10月10日は「目の愛護デー」。今年度より、6月10日は「子どもの目の日」として記念日に制定されました。3・4・5歳児は、10月末に視力測定があります。子どもの目を守るには、見え方の異常にも注意が必要となります。この機会に、異常のサインを確認してみましょう。

小さな子どもは「見る力」も育ち盛り

赤ちゃんの目は、生後すぐはぼんやりとしか見えていませんが、その後、1歳までの時期は急速に「見る力」が発達します。3歳までには、多くの子どもが大人と同じ程度(視力1.0)まで見えるようになります。見る力(視覚)はゆるやかに発達し、6歳ごろには大人と同程度になります。

生まれてすぐ

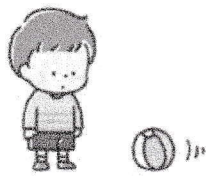
視力 0.01



明るい、暗い程度しか認識できません。

1歳

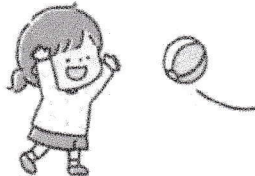
視力 0.2



立体的に見る力、動くものを見る力など、視覚が急速に発達します。

3歳

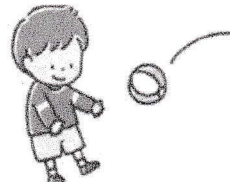
視力 0.8~1.0



大人とほぼ同じくらいまで視覚が育ってきます。

5歳

視力 1.0



ほとんどの子どもが、大人と同じ視覚を身につけます。

早く治療するほど回復しやすい!

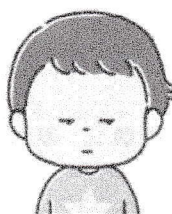
こんなサインに注意



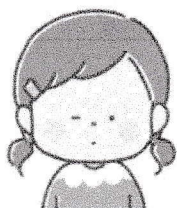
頭を傾げる



目を細める



横目で見る



片目をつぶって見る



片方の目の焦点が合わない

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、見え方の異常に気づいたら、早めに眼科で相談しましょう。

正面から「見る様子」をチェックして

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



全国的に、新型コロナウイルスやインフルエンザの感染者が増えてきています。感染症にかかった際、急激に体温が上昇し、熱性けいれんを引き起こす場合があります。初めてけいれんの症状が出た場合、どうしてよいか焦ってしまわないように、下記の対応を参考にしてください。また、けいれん時の症状や時間を把握するために、スマホで動画を撮影し、医療機関受診時に見せていただくと、診断の参考になります。

熱性けいれんが起きたら？

日本の子どもの5～10%が熱性けいれんを起こすので、めずらしいことではありません。熱性けいれんは、熱の上がり際に多く、突然手足をガクガク震わせ、体をかたく突っ張り、顔色が悪くなり、白目をむいて、意識がなくなります。繰り返し熱性けいれんを起こしても、成長とともに治まることがほとんどです。急激に熱が上がる病気(突発性発疹、ヘルパンギーナ、インフルエンザなど)でよく見られます。

けいれんが起きたら……

① 横向きに寝かせる

けいれん中におう吐することがあるため、顔を横向きにします。体が硬直しているときは、体ごと横向きに。



注意 やってはいけないこと

- 口にもものを入れる
- 舌をかむことはありません。ものをかませたり、口に手を入れたりしてはいけません。
- 体を揺り動かす
- 大声で呼びかける
- 刺激しないように、静かに見守りましょう。

② 時間を見ながら、静かに見守る

けいれんが続く時間を測りながら、静かに見守りましょう。ほとんどの場合、5分以内に自然に止まります。



ここを Check

- けいれんがどこに起こっているか
- どんなけいれんか

けいれんの様子を見ておきましょう。手足がガクガクするのは左右両方か片方か、目はどちらを向いているか、けいれんは何分続いたか、などがわかると診断の参考になります。

③ 子どもの様子によっては 119 番通報する

5分以内に治まり、いつもどおりの状態に戻る

かかりつけ医を受診しましょう

5分以内に治まったが、意識が戻らない、まひが残る、けいれんを繰り返すなどの場合

119番通報する
けいれんの原因となる病気がある可能性があります。

けいれんが5分以上続く



インフルエンザ予防接種が、10月から各医療機関で始まります。ワクチンは、インフルエンザを完全に予防することはできませんが、肺炎や脳症などの重症化を予防します。発病すると重症化しやすい子ども、妊婦、お年寄り、特に接種を受けることがすすめられています。生後6ヶ月～12歳までは、2回接種が原則となります。接種間隔は、4週間程度あけるのが望ましいとされているため、検討されている方は、早めに1回目の接種を終わらせておきましょう。

9月の感染症罹患者数

・新型コロナウイルス	2名
・アデノウイルス	9名
・ヒトメタニューモウイルス	2名
・溶連菌	1名
・インフルエンザウイルス	1名
・ウイルス性胃腸炎	1名

10月の保健行事予定

2日(月)	身体測定	0・1・2歳児
6日(金)	身体測定	3・4・5歳児
11日(水)	歯科検診	全園児対象
		12:15～
24日(火)	視力測定	4歳児
25日(水)	視力測定	5歳児
27日(金)	視力測定	3歳児

