

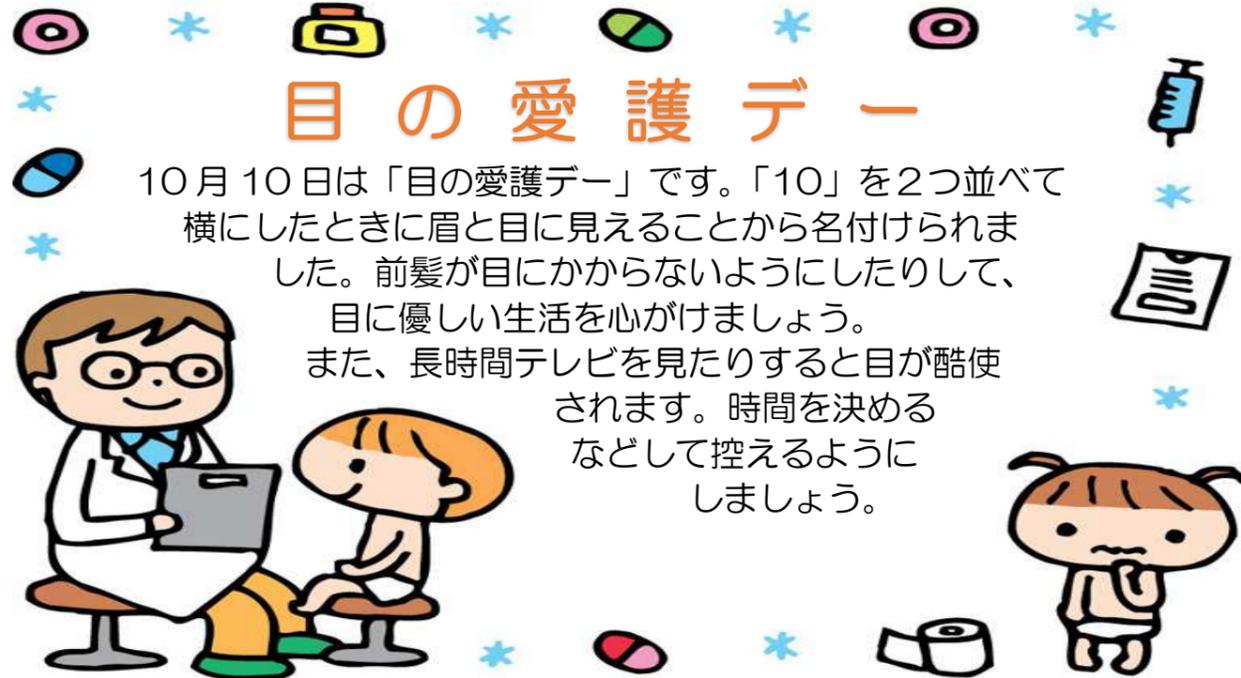
# ほけんだより

令和5年10月発行  
宜野湾保育所 看護師作成



バックナンバーはこちら→

暑い日が続きますが、朝夕は涼しく感じ始めました。1日の気温差が激しく、乳幼児は自分で体温を調節するのがまだ難しいため、いつの間にか風邪をひいたり、体質によっては喘息を起こしたりします。咳や鼻水などの様子に気をつけるようにしていきましょう。



## 目の愛護デー

10月10日は「目の愛護デー」です。「10」を2つ並べて横にしたときに眉と目に見えることから名付けられました。前髪が目にかからないようにしたりして、目に優しい生活を心がけましょう。また、長時間テレビを見たりすると目が酷使されます。時間を決めるなどして控えるようにしましょう。

### スマホを見せるのは絶対にダメなの?!

- 2019年にWHO(世界保健機構)は2~4歳の子どものデジタル機器の使用は1時間を超えないようにすること、2歳未満はテレビやデジタル機器を視聴させないことが望ましい、というガイドラインを出しました。
- ママやパパが使用時間をコントロールして、子どもの目を守ってあげることが欠かせません。そして、幼児期からデジタル機器との付き合い方を子どもに教えてあげることも、とても重要になります。



子供の視力は6歳ぐらいでほぼ大人と同じまでに発達します。乳幼児期のトラブルで視力の発達がうまくいかなかった場合、その後に視力を伸ばすのは難しいことがあります。

以下のような症状が見られたら早めに受診しましょう。

#### 救急外来を受診する

- 目に異物が入って痛む
- 目に物が当たった

#### 眼科を受診する

- 光をまぶしがる
- 白目が黄色い
- 黒目が目の端に寄る
- 斜めや近くで物を見る

#### 小児科を受診する

- 黄色い目やにが多い
- 頻りに目を掻く
- 目が充血している

## 結膜炎

これがサイン

- ・目やにがひどく出る
- ・白目が充血している
- ・まぶたがはれぼったい
- ・目をかゆがる、涙目になっている



### 【感染力の強いウイルス性結膜炎】

症状：目やにが大量に出る、白目やまぶたの裏側が充血する、目の痛みなど。

特に注意したいのが、アデノウイルス感染症による「**流行性角結膜炎**」。感染力が非常に強く、症状も重くなります。

### 【治療】

アデノウイルスに効く薬はありませんので、対症療法になります。

### 【ホームケア】

目やには濡らしたガーゼやウェットティッシュなどで優しく拭き、使用した物はすぐに捨てましょう。

感染力がとても強いので、手洗いを徹底しタオルも別々にしましょう。

## 登所について

流行性角結膜炎は目の症状が軽くなっても感染力の残る場合があります、医師が感染の恐れがないと判断するまで登所停止となります。

医師に「アデノ」と言われたら

①診断名、②登所可能かの確認をしましょう!

**登所の際には医師の記入する登園許可書が必要**になります。

厚生労働省「保育園における感染症対策ガイドライン」より

