

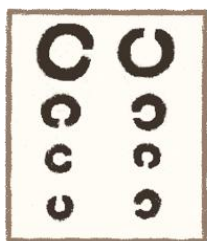


夏の暑さもおさまり、秋らしく少しずつ秋らしくなってきました。さわやかに吹く風が秋の深まりを知らせてくれます。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあるので手洗い、うがいや衣類の調節などして、風邪を予防しましょう。

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、両目の視力の機能は6歳ごろにほぼ完成するといわれています。その後に視力が低下するのは、幼いころの姿勢や体の動かし方が関係していることもあるそうです。自然の中で十分に遊ばせてあげたり、外の景色をたくさん見ることでお子様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ている
- ・明るい戸外でまぶしがる
- ・上目遣いに物を見る
- ・目つきが悪い、目が寄っている
- ・見るときに首を曲げたり、頭を傾けたりする・・・等

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てあげてください

秋かぜに注意しましょう！

秋は気温差が激しいため、風邪をひきやすくなります。ご家庭では背中を触るなどして確認し、汗をかいているようなら衣服をとり替えてあげましょう。また、手洗い、うがいをこまめに行う習慣をつけ、規則正しい生活でウイルスを寄せ付けないようにしましょう

熱があるときのホームケア

ポイント1 手を触って布団を調節しましょう

- * 熱があるのに手足が冷たいときは、熱がまだ上がりきっていないサイン。寒気を感じやすいので布団しっかりかけて温めます。逆に、手足がポカポカしているときは、布団を減らして汗をかかせないようにしましょう。

ポイント2 汗をかかせない、汗を取り除く

- * 汗をかくと体から水分が出ていくため脱水の原因になります。汗をかいてきたら薄着にしましょう。汗をそのままにしておくとあせもやかゆみのもとに。熱が高く、お風呂に入る元気がないときは、温かいタオルでふいてあげましょう。お風呂に入れるなら、湯冷めしないように部屋を温めておき、ぬるめのお湯やシャワーでサッと洗ってあげましょう。

ポイント3 おでこは冷やさなくてもOK

- * 熱があるときにおでこを冷やすと、気持ちのいいものですが熱を下げる効果はほとんどありません。赤ちゃんは冷却シートやぬらしたタオルによる窒息の危険があるので避けた方がよいでしょう。熱を下げるには、首、わきの下、足のつけ根など、太い血管の走っているところを冷やしてあげるのが効果的です。