



# ほけんだより

# 10月号



## 目を大切に (10月10日は目の愛護デー)

子どもの眼は毎日発達していて、両目の視力機能は6歳頃にはほぼ完成するといわれています。子ども自身は、目に違和感があってもなかなか気づきにくいものです。毎日生活をする中で、子どもの目のようすに注意してみましょう。

眼の異常はできるだけ早期に発見し、治療することが大切です。気になることがあれば早めに受診しましょう。



こんなことはありませんか？

- \* テレビに近寄って見ている
- \* 明るい戸外で眩しがる
- \* 上目遣いにもものを見ている
- \* まばたきが激しい
- \* 目を細めて見ている
- \* いつも目やにが出る



近視や左右の視力のアンバランスの問題が低年齢化してきていますが、これも小さいときからの姿勢や体の動かし方が関係するといわれています。子どもの目は両方の目で平等に近くのをきちんと凝視し、遠くの物もちゃんと見て、物が近づいてくる、遠ざかっていくこともじっと目で追う、そういう集中により視機能は鍛えられて正しい視力に固定されていきます。

それには、自然の中で十分に遊ばせることが大切だといわれています。

外遊びをたくさんし、戸外の景色をたくさん見ることで、お子さまの視力を育てていきましょう。



## RS ウイルス感染症が急増しています



乳幼児を中心に秋から冬にかけて流行する RS ウイルス感染症が、今年は早くも急増しているとの報告がありました。

RS ウイルス感染症は、風邪に似た症状で多くの場合は軽症で治まりますが、感染力が強く、乳幼児が感染すると、25～40%が細気管支炎や肺炎をおこし、0.5～2%は入院が必要となります。（東京都感染症情報センターより）

【原因】 RS ウイルス

【感染経路】 飛沫感染、接触感染

【潜伏期間】 2～7 日程度



【症状】 咳、鼻水、発熱などの風邪と同じような症状で始まります。鼻水としつこい咳が特徴です。月齢、年齢によって個人差があり、学童や成人では風邪として経過することがほとんどです。一般に年齢が低いほど重症になりやすく、ヒューヒュー、ゼーゼー という比較的重い呼吸困難を伴う喘息のような症状がみられます。



【治療】 RS ウイルス感染症に効果のあるワクチンはなく、特効薬も今のところありません。

多くの場合は症状を抑える対症療法が主になります。軽症の場合は、水分補給・睡眠・栄養・保温に注意し、安静にして経過をみることになります。

RS ウイルスによる細気管支炎を起こした後、長期間喘鳴を繰り返しやすいといわれています。

【感染予防】 予防のポイントは手洗いと咳エチケットです。



\* RS ウイルスは乳児や新生児が罹ると重くなることのある怖い病気ですが、健康な子どもや、大人がかかっても、少ししつこく感じる鼻風邪程度で終わります。そのため、多くは罹ったことに気付かず周囲にウイルスをばらまきます。

冬季に鼻水が多く、しつこい咳や、ゼーゼー する、必ずしも熱はない、等の症状に当てはまる時は、RS ウイルス感染症の可能性を考え、早めに病院を受診して下さい。

