



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)

目の愛護デーの始まりは1931年(昭和6年)に、中央盲人福祉協会の提唱によって「視力保護デー」と定め、文部省の後援で毎年活動を始めたのがきっかけです。戦争中に活動は中止されましたが、1947年(昭和22年)に再び10月10日を「目の愛護デー」と決めました。目の愛護デーでは、現在、厚生労働省が主催となり、全国で目の健康を促す活動がされています。

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。

子どもの目の病気のサイン

子どもの目の異変に気づいたら、早めに眼科を受診しましょう。

顔を傾けている



目の周りの筋肉のバランスがくずれて、反対側に顔を傾げる先天性上斜筋麻痺やその外の斜視、あるいは近視などの病気が考えられます。

片目を閉じている



いつも片方の目ばかりを閉じているということはありますか？片目が見えない時や斜視がある場合に、片目を閉じている場合があります。

まぶしがる



角膜の傷は、幼児のまぶしがる様子で判断する場合があります。まぶしがる原因は、さかさまつげが多いのですが、先天性の病気や屈折異常、斜視が見つかることもあります。

乳幼児期は 見る機能が発達する大切な時期です！



目は胎児の時に最後に形成される器官と言われています。視力は生まれてから毎日外界の刺激を受け、目を正しく使うことによって発達をしていきます。

生まれた直後は明暗がわかる程度、生後 1～2 か月で目の前の動くものがぼんやりと見える程度ですが、3～4 か月でははっきり見えてきて、お母さんの顔がわかるようになります。生後 6 か月くらいまでは 0.01～0.02 程度ですが、このころから 3 歳くらいまでの間に急に成長し、遅い場合でも 5～6 歳には 1.0 近くに達して、視力が完成するといわれています。

目はカメラと同じで網膜に像を映しますが、それだけでは物は見えません。その像が視覚伝導路によって大脳に伝えられ、はじめて見ることができます。視覚伝導路は生まれた時は未完成で、常に物を見て刺激を与えられることによって発達します。自然にものを見ることを積み重ねて、だんだん見えるようになります。

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、お子さんの視力を育てていきましょう。

■□■ | スマホやタブレット端末などとのつき合い ■□□□□□□□

スマホやタブレット端末などは、目や脳への影響が心配されているので、できるだけ控えましょう。使用する際は 30 cm 程度離れて見せましょう。また、WHO のガイドラインでは、テレビやスマホなどを座って見続けることは、2 歳未満は推奨されていません。



10月15日は世界手洗いの日

10月15日は「世界手洗いの日」です。石けんを使った正しい手洗いの方法を広めるために、ユニセフが国際衛生年だった2008年に、毎年10月15日を「世界手洗いの日」として決めました。

キレイな水やトイレが不足しているため、不衛生な状態で下痢や肺炎などの病気にかかって命を失う子どもが世界中にたくさんいます。また世界では人口の40%、およそ30億人が自宅に石けんと水を備えた手洗い用設備のない暮らしをしているといわれています。

(SDGs目標6に石けんを手洗いできる環境を整えることも含まれています。)

自分たちの身体を病気から守るために、もっとも簡単な方法が石けんを使った手洗いです。私たちの周りには、目に見えない、いろいろな細菌やウイルスが存在しています。これらは私たちの手を介して鼻や口から入り、病気に感染します。今はまだ、新型コロナウイルス感染症の流行が続いています。更に、秋から冬にかけて、風邪やインフルエンザなども流行る時期です。予防のためには正しい洗いを行うことが大切です。「世界手洗いの日」を、手洗いの大切さを考える機会にしてはいかがでしょうか。

