



10月のほけんだよ!

平成30年10月1日
日乃出保育園



目の愛護デー

10月10日は 目を大切に!!!



2つの10を横にすると、まゆと目の形に見える事から10月10日は目の愛護デーとされています。乳幼児期は子どもの目のもっとも育つ時期と言われています。この機会に子どもの「目」の健康をあらためて見直してみましょ。また、髪の長さも目への影響が大きく、目にかかる長さやそれ以上の長さになると視野も狭く視力の低下につながります。何より不快に感じますので、良い長さに保ちましょ。

「見る力」を育てるポイント

□広い空間で身体と目を動かす機会を。
※全身運動は視神経・脳の発達を促します。

□色々な物を見る
※止まっているものや動いている物、小さなもの大きい物、遠くにあるものなど、色々な物を見る体験が、目に良い刺激になる。

□テレビゲームは時間を決めて。
※テレビは正面から観る。
※いつも横目で観ていると視力に左右差が出る事も!!!
また、携帯ゲームなど狭い範囲の平面画像を見続けることは、目の負担になるので、乳幼児は特にさけましょ。



【目の知識】①

※生まれて間もない赤ちゃんの視力は未熟ですが、外界の世界(見る物・感じる物のすべて)が光刺激となって毎日休まず、発達してゆき6歳頃になるとほぼ完成すると言われています。ところが遠視・近視・乱視や斜視があると目の機能の発達が遅れ十分な視力が得られないことがあります。こうした異常は早く見つけ正しい治療や指導を行うことが大切です。

※生まれたばかりの赤ちゃんは、明るいか暗いかの判断しかできず、ほとんど視力はありませんが、生後1カ月で物の形が分かるようになり、生後2カ月ほどで色を認識出来るようになります。1歳頃から両目で物を見る事ができ、これにより立体感・遠近感が分かるようになります。

【目の知識】②

※3歳までは目の感受性が強く、この時期では、すでに1.0の視力があるとされていますが、1歳から3歳の子どもは目に異常があっても言葉にすることが出来ないため、周りが気付いてあげないといけません。

下記の症状が見られたら眼科医に相談しましょ。
★TVやおもちゃを極端に近づいて見る。
★片目をつぶったり、やけに眩しがったりする。
★目を細める。
★上目づかいや両目づかいをする。
※3歳になったら子どもの目の検査が出来るようになりますので、健診を受け健康状態や発達状態を知りましょ。

【ウイルス性結膜炎の場合】

アデノウイルスに対する有効な薬剤はありませんが、不快な症状を和らげる目的で、炎症を鎮める効果のある非ステロイド性抗炎症点眼薬やステロイド点眼薬が使用されます。

また、抵抗力が落ちている結膜に細菌が感染しないように、予防的に抗菌点眼薬が使用される場合もあります。

症状は、ウイルスに対する体の抵抗力がついてくるにつれてしだいに治まり、約3週間~1ヵ月ほどで完治します。

■治療時の注意点

- ★手をこまめに洗いましょ!
- ★顔を拭くタオルを家族と共有しないようにしましょ!
- ★お風呂は最後に入るか、シャワーなどですませましょ!
- ★子どもの場合は、眼科医の判断に従って登校を控えるなど感染の拡大予防に努めましょ!

■後遺症と合併症への注意

結膜炎の症状がおさまってきた頃に、黒目(角膜)の表面に小さな点状の濁りが出てくる場合があります。このときに治療をやめると、角膜が濁って視力が落ちることがありますので、治ったかなと思っても、眼科医がいいというまで点眼などの治療を続けるようにしましょ!

