

# 保健だより

2023年 令和5年 10月号 (第472号)





発行 那覇市こども教育保育課 ☎098-861-2113

## 10月10日は「目の愛護デー」

～目を大切にしましょう！



こどもの目は毎日発達しており、両目の視力機能は6歳頃にはほぼ完成します。視力の低下には、幼い頃の姿勢や体の動かし方が関係していると言われています。自然の中で十分に遊び、外の景色をたくさん見て、視力を育てていきましょう。

<p><b>目に優しい生活習慣を見直しましょう♪</b></p>	<p>絵を書いたり、絵本を見たりする時の姿勢。</p> 	<p>戸外で遊び、身体も目もリラックス。</p> 	<p>照明の明るさに気をつける。</p> 
<p>緑黄色野菜を食べる。</p> 	<p>前髪は目にかからないように。</p> 	<p>テレビやゲームは時間を決めて。</p> 	<p>汚れた手で目をこすらない。</p> 

### このような症状はありませんか？

- 目を細めて見る
- 本を読む際に顔を本につけて読んでいる
- テレビなど極端に近づいて見るいつも斜めから見ている
- 物を見る際に顔を斜めにしたり傾けて見たりする

等

こどもは、視力に異常が生じても自分で症状を訴えることが難しいため、気になる症状が見られたら眼科等へ受診の相談をしましょう。



スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋…。秋は過ごしやすい気候なので様々なことにチャレンジできます。そして、食欲の秋！ 秋には栄養豊富な食べ物がたくさんあります。旬の物を色々食べて、かぜを引きにくい体づくりをしましょう。



### 流行性結膜炎

主な症状として、目が充血し、目やにが出る。幼児の場合、目に膜が張ることもあり、片方の目で発症した後、もう一方の目に感染することもあります。

### 弱視

こどもの視力は、0歳では0.1 ぐらいの視力しかなく、3歳ごろに大人と同じぐらいの視力に達すると言われています。この視力の成長期に、何らかの原因で正常な視力の成長が止まってしまい、眼鏡をかけてもよく見えない状態を弱視と呼びます。

### さかまつげ

乳幼児はまぶたの皮下脂肪が厚いため、まつげが下まぶたの盛り上がりによって目内側に入ってしまうことがあります。自然に治ることもありますが、角膜に傷がつき視力低下の原因になることがあります。

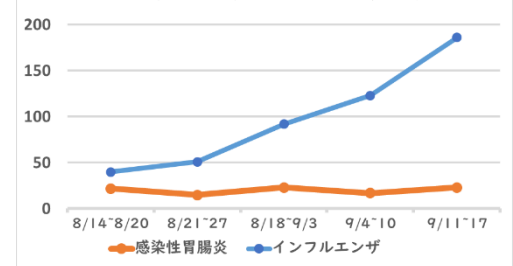
### 涙の役割

涙には、様々な役割があり、まぶたきによって出てきます。

- 目の表面(角膜)の乾燥を防ぎ、傷の治りを早める。
- 細菌やアレルギー物質を洗い流す。
- 目の表面に乾燥や栄養を運ぶ

### ～感染症情報～

感染症報告状況 (那覇市 小児科報告数)



### インフルエンザ警報が発令されました (R5/9/26)

令和5年第38週 (R5/9/18~R5/9/24) の報告数で、警報発令基準値を超えました。半数以上がA型となっています。症状がある場合は、まずはかかりつけ医に相談し、受診してください。

インフルエンザ以外の感染性胃腸炎等も継続して発生の報告がありますので、基本的な感染対策(手洗い、咳エチケット等)についてもご協力ください。



### 乳幼児健診について (10月)

乳児健診・1歳6か月健診・2歳児歯科健診・3歳児健診の実施につきましては那覇市保健所ホームページでご確認ください。日程等詳細については対象者の方へお知らせが届きますので、そちらをご確認ください。

※お問い合わせ先 那覇市保健所 地域保健課 ☎098-853-7962