



# 保健だより

平成 30 年 10 月号 (第 412 号)

発行 那覇市こどもみらい課 ☎ 098-861-6903

まだまだ残暑が続きそうですが、朝夕は幾分過ごしやすいい日が増えてきました。秋に向かい、これからもいろんな楽しい行事が予定されていると思います。元気に参加するためにも、日ごろから体調をしっかりと整えるようにしましょう。そろそろインフルエンザの季節です。急な発熱や、咳、鼻水などの症状がみられたら、早めにかかりつけ医を受診しましょう。

## 10月10日は目の愛護デー ～目をたいせつに～

子どもの目は毎日発達していて、両目の視力機能は6歳頃にほぼ完成すると言われています。その後に視力が低下するのは、幼い頃の姿勢や体の動かし方が関係しているそうです。自然の中で十分に遊ばせ、外の景色をたくさん見せることでお子さんの視力を育てていきましょう。

○明るさ、暗さのメリハリある生活を  
日中は光を浴び、夜は暗くして寝る。



○全身運動は眼球、視神経、脳の発達を促します。

○止まっているもの動いているもの、小さなもの大きなもの、遠くにあるもの近くにあるものなど、いろいろなものを見る体験が、目によい刺激になるようです。



○テレビやゲームは時間を決めて  
テレビをいつも横目で見てみると視力に左右差が出ることも。また携帯ゲームなど狭い平面画面を見続けることは目の負担になります

## 「さかさまつげ」って？

乳幼児期は、ほおの膨らみでまつげが押し上げられ、それが角膜に当たって痛みや充血が起こることがあります。この状態を「さかさまつげ」と呼び、ひんぱんなまばたきや目やになどの症状が見られます。自然に治ることが多いので手術の必要はなく、抗生物質や角膜保護剤で治療するようです。

## インフルエンザ対策はお早めに！

インフルエンザに感染すると、高熱、せきや鼻水、のどの痛み、筋肉痛などのつらい全身症状を伴います。これからの季節は感染する機会が増えるので、みんなで予防を心がけましょう。

### 予防のために

- ・予防接種をうけるようにする
- ・できるだけ人込みをさけ、外から帰ったら、必ず手洗いとうがいをする
- ・栄養のある食事と、水分をしっかりとる
- ・室内の温度、湿度に気をつけ、こまめに換気する
- ・たっぷりの睡眠も大切

**乳幼児健診の予定 (10月) ※健診会場が那覇市保健所に変更しました。ご注意ください。**

**\*お問い合わせ先 那覇市地域保健課 ☎098-853-7962**

◇乳児健診 【対象：満6か月未満児、1歳未満児】・・・10/14(日)・21(日)・28(日) ◇1歳6か月児健診【対象：1歳8か月頃の児】・・・10/3(水)・11(木)・18(木)・25(木)  
◇3歳児健診【対象：3歳6か月頃の児】・・・10/2(火)・9(火)・16(火)・23(火)・30(火) (3歳児健診は目と耳の事前検査を忘れずに！健診当日の順番が後回しになりますよ。)