

# 10月ほけんだより

松山市 保育・幼稚園課

令和3年 第7号

さわやかに吹く風が秋の深まりを知らせてくれるようになりました。朝夕と日中は温度差がある日が多く、体調を崩しやすいため、調節のできる服装を心がけ、生活リズム・食生活などを見直し、健康管理に努めましょう。



## 【10月10日は目の愛護デー】



2つの10を横に倒すと、まゆ毛と目の形に見えることから、10月10日は目の愛護デーとされています。乳幼児期は、子どもの目をもっとも育つ時期。この機会に、ご家庭でも、子どもの「目」の健康をあらためて見直してみましょう。

### 【弱視】

遠視や乱視、斜視が原因で視力の発達が遅れる状態。遠視や乱視による弱視は、保護者にも分かりにくく、治療の時期をのがしてしまい、重大な障害になる場合もあるので注意が必要です。

### 【斜視】

物を見ようとするときに、片目は正面を向いていても、もう片目が違う方向を向いてしまっている状態。生まれた直後から、明らかに斜視が存在する場合と、成長してから目立ってくる場合とがあります。一時的に斜視がある場合でも、遠視が原因となり、手術がのちに必要となる場合もあるので、斜視がみられる場合は、眼科を受診するようにしましょう。



### お子さんにこんな様子がみられたら

#### 要注意!

- テレビや絵本に近づいて見る
- 明るい戸外でまぶしがる
- 目を細めて見る
- 目が寄っている
- 見る時に首を曲げたり、頭を傾けたりする



このような様子が見られると、弱視や斜視の可能性が考えられます。子どもは自覚ができないため、大人が、普段から気をつけてあげるようにしましょう。



## 新型コロナウイルス感染症について

今年に入って変異株の影響による「大人から子どもへ」、また、「子どもから大人へ」の家庭内感染が広がっています。先月、新型コロナウイルスの「まん延防止等重点措置」が解除されましたが、感染を下げ切るために気を緩めないようにしましょう。ご家庭内での感染対策に引き続きご協力をお願いいたします。

### 基本的な対策をもう一度見直しましょう。



マスク着用



外出控え



密集回避



密接回避



密閉回避



換気



咳エチケット



手洗い

## ニ 情 報

9月頃から松山市内では、手足口病が発生しています。

主な症状：発熱、口の粘膜、手のひら、足裏、おしりに水疱が生じる。

対策：手洗いは石けんで十分洗い流しましょう。

使い捨てペーパータオルを使用しましょう。

タオルを使用した場合は、共有はしないようにしましょう。

くちの水疱が痛くて食欲が低下している場合

熱いもの、酸っぱい物、しょっぱいものしみるものは避けましょう。

柔らかくて食べやすいもの（うどん、スープ、ゼリー）をとりましょう。

注意事項：手袋等をつけ排泄物を適切に処理すること。治った後、比較的長時間（2～4週間）便の中にウイルスが排出されているので、おむつを交換した後は石けんと流水で手洗いをしましょう。

乳幼児は重症化しやすいため、いつもと様子の違う時や症状がみられたら病院を受診しましょう。また、御家庭の大人も、同様に、いつもと違う症状を感じたら、病院を受診しましょう。