

ほけんだより

7月保健だより
令和6年6月28日
あかつき保育園

真夏の暑さを感じる日が増えてきました。子どもは代謝がとても活発で、体温調節の機能が未熟なため、汗をかく季節にはたくさんの水分が必要です。こまめな水分補給を心がけてください。甘味料や塩分が添加されたジュースやイオン飲料を日常的に摂取していると糖分や塩分の摂りすぎになってしまいます。また、水やお茶を飲まなくなる原因にもなるので、必要な栄養は食事や補食で補うようにしましょう。

知っておきたい

子どもの目のトラブル

目はとてもデリケートな身体の部位です。何気なく触っただかでも、細菌やウイルスが侵入するおそれがあります。目の異常に気付いたら、病院を受診しましょう。眼科を受診すると良いでしょう。

こんな時は要注意



目をこする、
まばたきが多い

かゆいときや痛いときは、手で目をこすったり、まばたきが増えたりします。



涙でうるうるする、
充血している

目を覆う角膜に炎症が起こっていると、涙が増えたり、充血したりします。



目やにが増える

涙や分泌物が増えるために、目やにが増えます。

充血や目やにが見られた場合、弱毒ウイルスや細菌が原因で、体調不良で免疫力が下がっていることから症状が出てしまうことがあります。麦粒腫（ものもらい）もそのひとつです。まぶたに細菌が感染して、目の縁やまぶたが赤く腫れます。目がゴロゴロしたり、痛みが出たりしますが、子どもはうまく言えません。他の人にうつることはなく、薬を正しく使えばすぐに治ります。目を触るとぶり返したり、長引いたりすることもあります。かゆみや不快感が強いときは冷やしたタオルを目に当てると症状がやわらぎます。

流行性角結膜炎（はやり目）

アデノウイルスという非常に感染力の強いウイルスに感染することで炎症を起こします。目やにが増えたり、白目が充血したりするほか、黒目に白い膜ができることがあります。感染力が強く『はやり目』と呼ばれます。学校保健安全法で出席停止にするように定められています。結膜炎の症状が消え、感染の恐れがないことが病院で確認出来てから登園が可能となります。

症状が現れ始めた時には通常の結膜炎と見分けがつけにくく、確定診断に至らない場合もあるので、症状がある場合は受診結果を含め、登園前にご相談下さい。

前髪を整えましょう！



前髪が長いと、毛先が目に入って目に傷をつけたり、結膜炎などの炎症を起こしたり、気になって手で触る頻度が増える原因となります。前髪は短めに切りそろえるか、結んであげましょう。正面を向いた時に目にかからなくても下を向くと目にかかったりする場合があります。セルフカットの際は切り残しがないようにしてあげましょう。