



ほけんだより

スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋、収穫の秋、食欲の秋！
秋には栄養豊富な食べ物がたくさんあります。
旬のものを色々食べて、風邪を引きにくいからだづくりをしましょう。

10月10日は目の愛護デー

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。何気なく触っただけでも、細菌やウイルスが侵入するおそれがあります。目の異常に気づいたら早めに、病院を受診しましょう。

こんなときは要注意



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

目を覆う結膜に炎症が起っていると、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。

流行性角結膜炎（はやり目）

ウイルスが結膜に感染し、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、うつりやすいため、「はやり目」とも呼ばれます。

おうちでは……

タオルや寝具を介してうつることがあるので、**タオルの共有は避け、枕カバーやシーツをこまめに交換**しましょう。

ウイルスのついた手で目に触ると感染するので、**こまめに手を洗う**ことも重要です。

登園再開の目安 結膜炎の症状が消えたこと

麦粒腫（ものもらい）

まぶたに細菌が感染して、目の縁やまぶたが赤くはれます。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。まぶたがはれているときや目をしきりに触るときは受診しましょう。

おうちでは……

ほか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。ただ、目を触るとぶり返したり、長引いたりすることもあるため、**目を気にするそぶりがあるときは、冷やしたタオルを目に当ててあげ**ましょう。かゆみや不快感がやわらぎます。

登園再開の目安 人にうつらないため、**目を休む必要はありません**

※上記の症状がある場合は眼科、もしくは小児科を受診しましょう。