

元気いっぱい

ほけんだより
令和元年10月
福井市子育て支援課



10月10日は「目の愛護デー」です

【目の発達】

- ・生後6～8週までに両眼固視（両目を開けて物を見ること）が発達します。
- ・生後4か月までに母親と視線があって『物を追う』（追視）がみられます。
- ・視覚の発達は5～6歳くらいで大人なみに発達し、完成します。

こんな様子があるときは早めに眼科を受診しましょう

目を細めて見ている

目をパチパチしている

顔をかたむけて見ている

いつも涙ぐんでいる

顔を近づけて本を読んでいる



健康な目を育てるために

テレビ、携帯ゲーム、スマートフォンはほどほどに。

目は、遠くのものや近くのものを見たりすることで、だんだん見えるようになってきます。長時間、手元に視点を集中させたり、色彩の強い画面を見続けることは目の負担になり、近視の原因となります。

目の病気にかかったとき

流行性角結膜炎（はやり目）などの伝染性の目の病気にかかった場合、本人も周囲の人も、自分の目や相手の目を触ってはいけません。点眼などで目に触る必要がある場合は、その前後に石けんを使ってよく洗いましょう。タオルや洗面器は必ず別にします。便にウイルスが出てくることもありますので、おむつ交換のあとも流水で石けんを使い、しっかりと手を洗いましょう。

インフルエンザ予防接種について

インフルエンザ（料金：個人負担）は、12月ごろから流行するので11月中旬までには予防接種を終えておく効果的です。医療機関と相談して接種計画を立てましょう。

予防効果：接種後2週から5か月程度

接種回数が2回の場合、1回目と2回目は1～4週間隔で接種しましょう。より高い免疫効果を考慮すると1回目接種後、3～4週間おくことが望ましいです。（13歳未満は2回接種となっています。）



おしえて看護師さん！（第3回）

園庭で元気に遊ぶ子どもたち。思いっきり走って転ぶこともあります。傷口は洗って汚れを落とし、浅い傷はそのまま自然回復を待ちます。出血したり、深い傷はガーゼで保護しています。お風呂のときにしっかり洗って傷の具合をみてあげてください。ガーゼがはがれにくい時は、お湯に湿らせながらゆっくりとはがしてくださいね。