



夏の暑さも和らぎ、秋らしくなってきました。季節の変わり目で朝夕冷え込む日も多くなり、風邪や感染症が流行る季節に入ります。手洗い・うがいを励行し、旬の栄養豊富な食べ物を食べて免疫力を高め、病気に負けない身体を作っていきましょう。

10月10日は 目の愛護デー



10月10日の数字を横にすると、目と眉毛に見えることから、「目の愛護デー」となりました。乳幼児期は最も目の機能が育つ時期で、6歳頃に視力の機能がほぼ完成すると言われています。小さい子どもは目の病気にかかったり、視力に異常が生じて、ほとんどの場合、自分から症状を訴えることがありませんので大人が注意しておく必要があります。目を細めて見たり、横目で見る等、いつもと違うと感じたら、早めに病院を受診することをお勧めします。

こんな見方は危険信号！

- ・テレビや絵本に近付いて見る
- ・明るい戸外でまぶしがる
- ・目を細めて見る
- ・上目遣いに物を見る
- ・目つきが悪い、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

目に良い栄養素 ABC

ビタミンA…目の粘膜を強くする

(人参・ほうれん草・かぼちゃ等の緑黄色野菜)

ビタミンB群…目の神経の働きを助ける

(B1 豚肉・サバ・玄米・レンコン)
(B2 レバー・納豆・卵・のり)

ビタミンC…目の健康を保つ

(柿・レモン・小松菜・ブロッコリー・ジャガイモ・さつまいも・大根)

涙の役割



涙には、様々な役割があり、瞬きによって出てきます。

◆目の表面(角膜)の乾燥を防ぎ、傷の治りを早める

◆細菌やアレルギー物質を洗い流す

◆目の表面に酸素や栄養を運ぶ



秋かぜに注意

秋は朝夕の気温差が激しいため、かぜを引やすくなります。薄手の服を重ね着して調節すると、暑さにも寒さにも対応できます。汗をかいたら汗を拭き、衣服を取り替えてあげましょう。また、手洗い・うがいをこまめに行う習慣を付け、規則正しい生活でウイルスを寄せ付けないようにしましょう。

こども医療電話相談 #8000

発熱、頭をぶつけた、嘔吐、けいれん等、休日・夜間の子どもの症状への対処や、病院での受診の判断に迷った時に相談できる窓口です。

全国同一の短縮番号から在住の都道府県の相談窓口に自動転送され、小児科医、看護師からアドバイスが受けられます。

※都道府県により利用時間は異なります。