

元気いっぱい

ほけんだより
平成 29 年 10 月
福井市子育て支援室



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気楽に触ってはいけません。点眼などで目に触る必要のある場合は、その前後に手指をせっけんとう流水でよく洗いましょう。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しっかりと手を洗いましょう。

☆RSウイルス感染症について

今年は、例年より早くRSウイルス感染症患者が増加してきています。RSウイルス感染症は、飛沫・接触感染によって感染が広がります。主な症状は、発熱、咳、鼻水ですが、小さなお子さんが感染すると重症化することもあります。手洗い、うがい、咳エチケットなどの感染症予防に努めましょう。

☆予防接種を受けましょう。

予防接種は、病気の重症化を予防するだけでなく、他のお子さんへの感染拡大を防ぐ意味でもとても大切です。うっかり受け忘れていた予防接種はありませんか？接種時期など母子健康手帳を持ってかかりつけ医にご相談ください。

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と効果的です。医療機関と相談して接種計画を立てましょう。

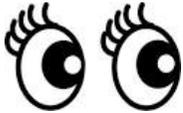
○予防効果：接種後2週から5か月程度

○接種回数が2回の場合、1～4週間隔でより高い免疫効果を考慮すると3～4週間程度、間隔をあける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。）

☆10月10日は「目の愛護デー」です。

【目の働き】



- 1.視力：物の形や大きさ、動きを認識する
- 2.視野：目を動かさず見る範囲
- 3.色覚：色を感じる
- 4.光覚：光の強弱を区別する
- 5.両眼視：両目で立体的に物を見る

- ・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



3歳児健康診査で屈折検査がはじまりました。

平成29年4月より3歳児健康診査時に近視・遠視・乱視等の心配のあるお子さんを見つけるための屈折検査が始まりました。健康診査後でも、目の心配がある場合は早めに眼科受診をしましょう。

