

保健だより

2011年10月1日(土)発行

薄着の習慣は秋がチャンスです。

日中は、ぽかぽかと暖かかったのに、夕方は冷え込んだり、寒い日が続くなあとと思うと暖かくなったりと、気温の差が激しく、大人でも何を着たら良いのかまよってしまうこの季節です。でも薄着の習慣をつけるには最適の季節なんです。

～なぜ 薄着が良いのでしょうか？～

乳幼児は、大人より多くのエネルギーを必要とします。体に発生した熱は、皮膚から放射しなければならないので、大人と同じように衣服を着ていると、汗をかいてしまいます。ですから大人が長袖の時は子どもは半袖でも寒くないのです。

～厚着にしていると～

肌が外気に触れることが少なく、常に室温の中にあるような状態になります。その結果、寒暖の刺激に対する皮膚神経の働きが弱くなります。厚着の子どもは、活動しにくいと動きが悪くなります。また、少し動くと汗をかくのでそのままにしていると体が冷えてしまい体調を崩し、風邪などをひきやすくなります。

～薄着の目安は～

大人より1枚少なめが基本ですが、体調や発汗、顔色などを見て調節しましょう。



10月10日は「目の愛護デー」!

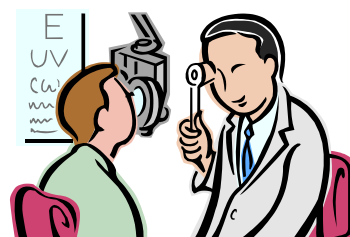
子どもの目は、毎日発達していて、両眼の視力機能は6歳頃には、ほぼ完成するといわれています。目の異常はできるだけ早期に発見し、治療することが大切です。

～こんなことありませんか～

- ・ 白目が赤い。
- ・ 普通にしているても涙が多く出る。
- ・ いつも目ヤニが出る。又、たくさん出る。
- ・ いつもまぶしそうにしている
- ・ 目がよっている。目付きがおかしい。頭を傾けたり、横目で見たりする。
- ・ ひとみが白く濁って見えたり、黄色く光って見える。
- ・ 動く物を目で追わない。まばたきしない
- ・ 目を細めたり、近づいて物を見る。

※気になることがありましたら、一度眼科で診てもらいましょう。

(参考：日本眼科医会ホームページ)



やっぱり受けよう予防接種!

重い病気はもう流行しない、自分の子どもは大丈夫、面倒だ、病気がちで受ける機会がない、副作用が心配などの理由でお子さんの予防接種をどうしようかと迷っておられる方は多いと思います。

かかったほうがワクチンを接種するより強い免疫がつけます。しかし、軽くすむという保証は何もないのです。脳炎や肺炎など死亡や後遺症の危険にお子さんをさらすこととなります。又、他の人々への感染源にもなり、社会的に容認されるものではありません。ぜひお子さんに予防接種を受けさせましょう。