

### ✧ 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、両目の視力機能は6歳頃にほぼ完成すると言われています。その後視力が低下するのは、幼い頃の姿勢や体の動かし方が関係しているそうです。知らず知らずのうちに目を駆使しているのかもしれません。規則正しい生活はもちろんのこと、テレビやゲーム、スマホで動画等の見過ぎには注意して自然の中で十分に遊ばせ、外の景色をたくさん見せることでお子様の視力を育てていきましょう。

### ✧ こんな見方は危険信号！

- ・テレビや絵本に近づいてみる
- ・明るい戸外でまぶしがる
- ・目を細めて見たり、目が寄っている
- ・上目遣いに物を見る
- ・見る時に首を曲げたり、頭を傾けたりする

このような症状が見られると斜視や弱視の可能性が考えられます。子どもは視力が悪いことを自覚できないため、上記のような症状がないか普段から気にかけて見るようにしてください。

### ✧ 耳の健康チェック

こんな症状が見られたら、耳鼻科に相談を

- 向かい合って話せば通じるが、背後から声をかけると返事をしない。
- テレビの音量を大きくしたり、近づいて見る。
- 会話をしている、何度も聞き返す。
- 話しかけられてもぼんやりしたり、後から聞き返したりすることが多い。
- よく耳を触っている。

耳の掃除は、耳の入り口から1~1.5cmまでにしましょう。

### ✧ 急性中耳炎とは？

急性中耳炎には、発熱、耳の痛み、耳だれなどの症状が見られます。

機嫌が悪い、耳をよく触る、耳を触ると痛がる、風邪が治っても熱がさがらない…などの症状が見られる場合は急性中耳炎を疑ってみましょう。

【急性中耳炎になってしまったら】

- ・痛み、発熱のある時は安静にします。
- ・痛がる時は耳を冷やしましょう。温めると痛みが強くなります。
- ・鼻水はすすらないようにします。
- ・鼻をかむ時は片方ずつ、ゆっくりと。