



10を横にすると、まゆと目に見えることから、10月10日は『目の愛護デー』とされています。子どもの目を守るためにも、感染症やケガだけでなく子どもたちの環境を見直していきましょう。

テレビやスマートフォンなどの動画を長時間見せていませんか？

『乳幼児』がテレビなどを長時間視聴することが、言語の発達や社会性の遅れにつながると言われています。どのようにつきあっていけば良いのでしょうか？

【5つのポイント！】

- ①長時間見せない！
- ②つけっぱなしはNG！見たら消しましょう！
- ③一人で見せない！（大人と一緒に歌ったり、子どもの問いかけに応えたりすることが大切）
- ④食事中は消す！
- ⑤子どもの部屋に置かない
など家族でルールを決めましょう。

小さな子どもは『見る力』も育ち盛り

3歳までに多くの子どもが大人と同じ程度(視力1.0)まで見えるようになります。見る力は、目から情報を取り入れ、脳で処理することを、毎日繰り返して育ちます。いろいろな距離のものを見ることが、見る力を育てます。目の異常に気づいたら、早めに眼科で相談しましょう。

知っておきたい目の病気

○流行性角結膜炎(はやり目)○

ウイルスが結膜に感染し、炎症をおこします。目やにが増えたり、白目が充血したりするほか黒目に白い膜ができることがあります。感染力が強くうつりやすいので気をつけましょう。

○ものもらい(麦粒腫)○

まぶたに細菌が感染して、目の縁やまぶたが赤くはれます。目がゴロゴロしたり痛みが出たりしますが、子どもはうまく言えません。まぶたがはれているときや目をしきりに触るときは受診しましょう。

◆◆ 学校薬剤師 鈴木明美先生から ◆◆

目薬をお子様にお使いになる時、大人と同じように使用すると目に刺さってくる感じで恐がる子供さんが多いようです。お子様を膝枕で横向きに寝かせ（テレビなど見せながら）目尻に一滴落として下さい。それも嫌がる時は、寝ている時に目頭に…。尚、目薬には使用期限が記載されていますが、開封後は一ヶ月を目安として処分して下さい。