



3月半ばですが、雪が降って寒い日もあり体調を整えるのが難しいですね。保育園では、花粉症など目の症状を訴えるお子さんが出てきました。目を傷つけないよう注意が必要です。また全国ニュースでは麻しん（はしか）の感染事例が話題になっていますね。特徴を知っておきましょう。

訴えの多い目の症状

- 充血している
- 目がゴロゴロする
- 目がかゆい
- 目やにがたくさん出る



このような症状の時、我慢するというのは子どもにとってとても難しいことです。早く対処してあげましょう。

対処

- 流水で目を洗ってあげる（ためた水ではなく流水で洗い流しましょう）
- 手を洗う（手に花粉などが付いています）
- 目やには清浄綿、またはぬるま湯で濡らしたガーゼでやさしく目頭から目じりへ拭き取る（目頭から目じりに向かって拭くのがポイントです）
- かゆみを訴えているときは洗った後冷やしてあげる（保冷剤はハンカチなどでくるんで目にあててあげましょう）



【注意】 保冷剤、冷えピタ及び湿布は直接目にあててはいけません

子どもの皮膚はデリケートなので、こすることですぐ目が傷ついてしまいます。アレルギー体質や皮膚が弱いお子さんは、花粉の飛散が原因の場合、繰り返すことで花粉症を発症してしまうこともあります。

目をこすらせないために

外で遊んだ後は、玄関で頭や服を手で払い、ついている花粉を落としてから入りましょう。そしていつも症状が出るお子さんは手洗いの他に顔も洗って、顔やまつ毛まゆ毛に付いた花粉を落としましょう。

はしか(麻疹)とは

潜伏期間

8~12日



症状

鼻水、咳、目の充血、目やに、
発熱、口の中に白いぶつぶつ(コプリック斑)、体中に発疹

感染経路

空気感染、飛沫感染、接触感染で感染力が極めて高いです。

感染力

インフルエンザの約10倍



合併症

肺炎、中耳炎、脳炎、亜急性硬化性全脳炎

予防

感染者と同じ空間にいただけで感染のリスクがあり、手洗い、マスク着用などでは予防は難しく、ワクチンが有効とされています。
(現在、1歳児と小学校入学前1年間の計2回ワクチンの定期接種があります。対象年齢でない場合も、費用は自己負担ですが接種は可能です。)



※規則正しい生活をし免疫力を高めましょう※

こんな生活習慣は免疫力(ウイルスや細菌と戦って体を守る力)が落ちてしまいます。

- 夜更かしばかりしている、睡眠時間が短い
(推奨される睡眠時間は3~5才で10~13時間だそうです。)
- 食生活の偏り
同じものばかり食べる、好き嫌いが多く、お菓子ばかり食べる、ジュースばかり飲むなど
- イライラ(ストレス)や疲れが溜まっている……など

あてはまりますか? 体調を崩しがちのときは、これらを見直してみましょう。

子供は風邪を引く度に免疫力をつけて強くなっていきます。また、保育園という集団の中では、感染のリスクも高いです。風邪を引いても軽く済むように、強い体を作るために生活習慣を整えましょう。

