

皆さんこんにちは☆今年は涼しくなるのが早いですね(ー;)ご家族の方を含め体調はいかがですか?夜は暖かくして休んでらっしゃいますか?夏の疲れをしっかりとって、食欲?芸術?読書?スポーツ??etc.の秋を満喫しましょうね♪



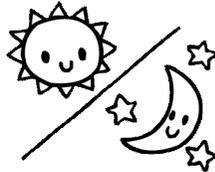
10月10日は目の愛護デー 目をたいせつに

2つの10を横に倒すと、まゆと目の形に見えることから、10月10日は目の愛護デーとされています。乳幼児期は、子どもの目がもっとも育つ時期。この機会に、子どもの「目」の健康をあらためて見直してみましょう。

「見る力」を育てるポイント

□明るさ、暗さのメリハリある生活を

日中は光を浴び、夜は暗くして眠る。



□広い空間で体と目を動かす機会を
全身運動は眼球、視神経・脳の発達を促す。



□いろいろなものを見る体験を
止まっているもの動いているもの、小さなもの大きいもの、遠くにあるもの近くにあるものなど、いろいろなものを見る体験が、目により刺激になる。



□テレビやゲームは、時間を決めて

テレビは正面から見る。いつも横目で見ていると、視力に左右差が出ることも。また、携帯ゲームなど狭い範囲の平面画像を見続けることは、目の負担になるので、乳幼児は避ける。



気をつけたい冬の病気その1

RSウイルス感染症

RSウイルスの感染によって起こる集団流行しやすい感染症。特に1歳未満の乳児がかかりやすく、気管支炎や肺炎を起こす。

今のところRSウイルスに対する根本的な薬はない。早めに受診し、こじらせないようにすることが第一。

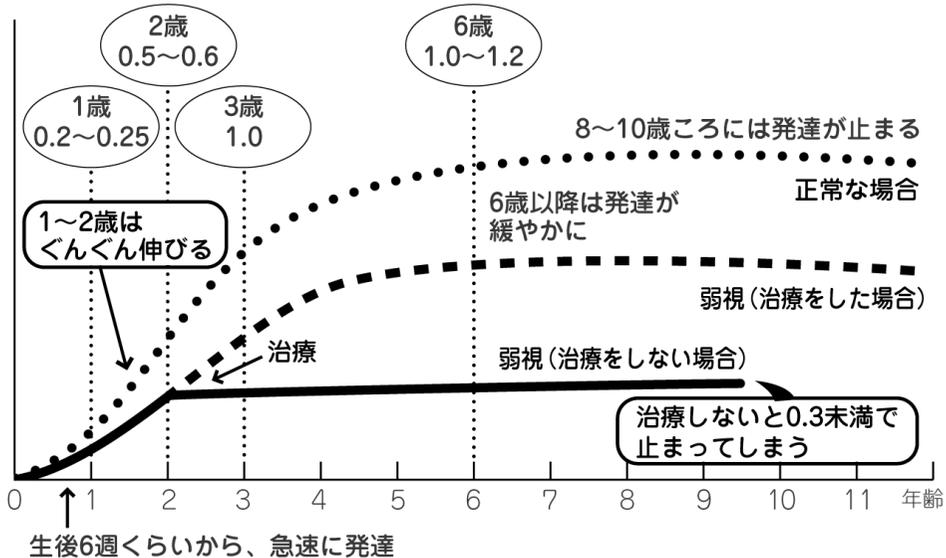
鼻水やせきなどの症状で始まり、呼吸時にヒューヒュー、ゼーゼーといった音が出る。重症化すると危険な状態になることも。



ブログでも取り上げましたがRSウイルスが流行しそうです。2歳までのお子さんは1度は感染すると言われています。感染者がくしゃみや咳をすると、そのしぶきの中にたくさんウイルスが潜んでおり、そこから感染が起こります。生後3ヶ月までのお子さんを含め、なんらかの基礎疾患がある場合、RSウイルスに感染すると重症化するリスクが高くなります。大人も感染しますがアルコールなどでの手指消毒やマスクの着用などで感染のリスクは下がります。現在のところ特効薬や予防のワクチンはありませんが、一定の条件を満たすとパリーブズマブと、いうRSウイルスの感染を予防する薬剤が保健適応で使用できます。早産だったり心疾患があったりの場合ですが主ですが、心配な方は一度主治医と相談をしてみてくださいね♪

視力の発達に重要な乳幼児期

生まれたばかりのときは0.01くらいだった視力は、生後6週ころからぐんぐんと発達。5歳で1.0以上になり、その後発達の程度は緩やかになり、8～10歳くらいで完全に止まります。ですから、乳幼児期に、なんらかのトラブルで視力の発達がうまくいかなかった場合、その後視力を伸ばすのはとても難しいのです。日ごろから子どもの目の状態に注意を向け、おかしいと思ったら、早めに受診しましょう。



メディアの影響について…その2

脳が腐る…浅沼の個人的意見としてはこういった極論は好きではないのですが…しかし、あながち間違っていない表現の様です。テレビゲームを15分行っただけで前頭葉が活動を停止します。前頭葉とは自分の行動が未来に与える結果の認知、より良い行動の選択、社会的に認められない行動の抑圧を行います。わかりやすく書くと「人として正しい行動をするため」にはどうすれば良いのかを考える場所です。爬虫類にはない場所で、チンパンジーですら少ししか発達していない場所なのです。また「心」を司る場所とも言われます。前頭葉を他の場所から切り離すと感情や人格が鈍化することもわかっています。前頭葉がダメージを受けた人間は、本当に人間でしょうか？ 保育園に通っているお子さんはまだ心も脳も発達している最中です。どうかその発達をメディアというもので妨げないようにしてあげてください。一定の期間が過ぎてしまうと、もう脳は発達はしません。発達が盛んな今のうちに、真剣に考えてみませんか？