



暑さがおさまって、過ごしやすい季節となりました。秋は美味しい食べ物がたくさん収穫できる上に、涼しくなって食欲が増すので、「食欲の秋」とも言われます。いろいろな物を食べて暑さで弱った身体を元気づけましょう。

また、急な気温の変化などから体調をくずしやすくなります。少しでも体調が悪い時は無理をせずに休養をとりましょう。

## 目を大切にしましょう～10月10日は目の愛護デーです～

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。目の病気について記載します。この機会に「目」の健康をあらためて考えてみましょう。



### ものもらい（麦粒腫）

まぶたやまつげの根元に細菌が感染し、炎症を起こします。痛みがありしこりができていたら「ものもらい（麦粒腫）」の可能性があります。人にうつることはありませんが、悪化すると眼科で切開して膿をだす場合もあります。手で触ったりこすったりしないよう気をつけて眼科を受診しましょう。



### 逆さまつげ

まつげが内側を向いて生えているため、常に目の中にまつげが入っている状態を言います。角膜を傷つけたり、結膜炎を起こしたりする原因にもなります。乳児のまつげは柔らかいため問題はありませんが、目をこすったりする時に細菌感染を起こす可能性があるため、目やにや涙が多い時、充血がある時などは、早めに受診しましょう。



### 風邪の時に風呂に入っても大丈夫？

熱がなければ入っても大丈夫です。風邪の時の風呂は、疲れを取るためではなく、皮膚を清潔にすることが目的なので、汗や汚れが取れば十分です。体力の消耗を防ぐため、お湯の温度は上げすぎず、湯冷めしない環境を作りましょう。お子さまが嫌がる時は無理にお風呂に入れるのはやめましょう。



### 秋かぜに注意

秋は気温差が激しいため、風邪をひきやすくなります。

ご家庭では背中を触るなどして確認し汗をかいているようなら、衣服を取り替えてあげましょう。

また、手洗い・うがいをこまめに

行う習慣を付け、規則正しい生活でウィルスを寄せ付けないようにしましょう。

