ほけんだより10月

令和4年度
社会福祉法人大谷会
看護師　大塚幸子

10月10日は銭湯の日。1010（せんとう）の語呂合わせと、以前「体育の日」だったことにも関係しているそうです。スポーツで汗をかいた後のお風呂は気持ちいいですよね。疲れも汚れも落としてくれるお風呂、これからの季節は風邪予防にも欠かせません。ぬるめのお湯がおすすめです(^_-)-☆

大切な目「あれ？」と思ったら…

1カ月

明るいほうを見る

3歳

1.0（67%）

6歳

1.0以上

生まれてすぐはほとんど目が見えず、生後３カ月で0.01程度。その後、徐々に発達し、６歳ごろに成人と同じ視力になると言われています。

でも、さまざまな理由で左右差が出たり、視力の発達が遅れたりする場合があります。

こんな症状があれば眼科受診を

- 顔を傾けて見る
- 目を細めて見る
- 黒目の位置がおかしい
- 片目をつぶって見る

お子さんは自分の見え方に違和感があることに気づけません。おうちの方の「あれ？」という気づきが、とても大切なのです。

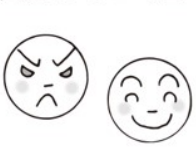
実はすごい？ まゆげのヒミツ

▼知っていますか？

チンパンジーやゴリラの顔をじーっと見てみると…毛で覆われていてまゆげがどこにあるかわかりません。実は、進化の途中で「残した」ヒトの特徴が、まゆげなのです。

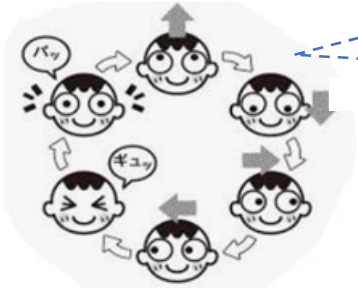
▼まゆげはなぜある？

汗やゴミが目に入らないよが、まゆげの役割。そしてもう一つ、大切なのが「表情を作る」こと。怒っているときはまゆげが吊り上がり、笑っているときは丸くなります。私たちのコミュニケーションに必要だったので、まゆげが残されたのですね。



目を守り、
ヒトの交流を助ける役割もある
「まゆげ」のことも忘れずに!?

目にやさしい生活をしよう!



目のヨガ！
やってみよう!(^^)!

寒くなると・・・気になりますねぇ“鼻水”

急性上気道炎・副鼻腔炎・血管運動性鼻炎が隠れているかも？
鼻水が長く続く場合は病院受診することが勧められています