



夏の暑さもおさまり、秋らしくなってきました。さわやかに吹く風が秋の深まりを知らせてくれます。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあるので、手洗い・うがいや衣服の調節などをしてかぜを予防しましょう

目の日 10月10日は目の日です。目に良いとされている

食べ物を紹介します。

・目に良い栄養ABC・

ビタミンA→目の粘膜を強くする

(にんじん・かぼちゃ・ほうれん草などの緑黄色野菜)

ビタミンB群→目の神経の動きを助ける

(B1 豚肉・さば・玄米・レンコン B2 レバー・納豆・卵・のり)

涙役割

涙には様々な役割があり、瞬きによって出てきます。

- ◎目の表面(角膜)の乾燥を防ぎ、傷の治りを早める
- ◎細菌やアレルギー物質を洗い流す
- ◎目の表面に酸素や栄養を運ぶ



ヒトメタニューモウィルス

気管支炎や肺炎などの呼吸器感染症を引き起こすウィルスですが、大人も感染します。小児呼吸感染5~10%、大人2~4%はヒトメタニューモウィルスが原因だと考えられています。特に乳児や高齢者では重症化する事もあり、注意が必要です。

風邪症状にとっても似ています

- ・咳(多くの場合、1週間程度続きます。)
- ・熱
(多くの場合、4~5日程度続きます)
- ・鼻水



インフルエンザとかぜは何が違うの？

かぜは、喉の痛み、鼻水、くしゃみ、咳などの症状が中心で、全身症状はあまり見られません。

インフルエンザは、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など、全身の症状が突然現れます。また、かぜと同様に、喉の痛み、鼻水、咳などの症状も見られます。突然の高熱が出たら病院で診てもらいましょう。

インフルエンザかも！？

- ・進行が速い
- ・38℃以上の高熱
- ・寒気が強い
- ・激しい頭痛や筋肉痛
- ・咳がたくさん出る



予防接種について



発症を抑え、肺炎や脳炎などの合併症を防ぐ重症化防止効果があります。ワクチンは効果を発揮するまでに約2週間かかり、半年程度効果が期待できます。急性の病気にかかっている場合や、発熱している子は予防接種を避けたほうがよいでしょう。

