

梅雨

すくすく子育てチャイルドケア



日本は細長くて北は北海道から南は沖縄まで、約3000km。他の先進国よりずっと南です。北海道はヨーロッパの北欧3国やイギリス・ドイツ・フランスより南で、東京はアフリカの北部に位置します。さらに大きな太平洋と日本海に囲まれた島国。夏は南からの暑い風で、冬はシベリアからの寒い風です。これらが日本全土に、はっきりとした春・夏・秋・冬四季をもたらし、世界の中でこれほどの国はないでしょう。昨年の日本の夏は高温で台風。今年の冬は大雪が新幹線を止めるほどでした。そして訪れる6月・7月は梅雨の季節です。

そのころになると、私たちの生活環境の湿度は70%以上にも上昇するのですから、しばらくは部屋の中也ジメジメでしょう。土地によって異なりますが、子育てで注意していかない、それこそ困った問題を起こすかもしれません。気温は結構高いから薄着だけれど、雨で湿度が高いと、体が冷えてしまいます。大人は、自分で衣服の調節をすれば、子どもはうまくできません。これが風邪の原因となったりします。ウイルスの感染による「感冒」でなく、体温を調節できないために体の調子を悪くする「寒冒」で、下痢したりします。「寝冷え」ともいいますが、親がその時々々に注意して、着るものを調節してあげましょう。

そんなとき温度計と湿度計があると、その数字でどんな状態か分かります。それで衣服の調節を判断することができると便利です。子どもはいつでも元気に走り回っているから、寒さを感じないけれど、これからしばらくは洗濯物も乾かないジメジメした「梅雨どき」だというのを、頭に置きましょう。幸いなことに、北海道には梅雨は行かないようなので、その分、太陽の光を受けるようにしましょう。

健康百科

パソコンと目の健康

仕事や個人でパソコンを長時間使う人が増えていますが、そのため目が疲れる、目が刺激される、ぼやけて見える、首や肩が凝る、手や腕が痛む、ということが多くあります。

これには、一つはパソコンの位置と目の高さの関係が関係します。パソコンの位置が高いと、上方視することになり、これは目が疲れます。なるべく下方視ができるように、パソコンの位置も机の低いところには置かず、少し低いところに置くことを考えてください。

次に大切なことは、作業時間と休止時間の取り方です。望ましいやり方は、1日のパソコン作業時間は4時間を超えないようにすること。また1回の連続作業時間は、50分を超えないようにし、50分ごとに少なくとも作業休止時間を10分取るというものです。一般に、近視ならば余計に目が疲れるだろうと考えがちですが、近視は近くを見るのに適した目ですから、パソコンなど近くを見る仕事は、むしろ近視の人に適していると

いえます。パソコンの画面を見る仕事なら、視力が0.2〜0.3くらいまでの人なら、眼鏡やコンタクトを外して仕事をした方が、楽だといえます。コンタクトは長時間の使用には不向きなので、仕事中には眼鏡、アフターファイブはコンタクトというふうに使分け、目の負担を軽くすることも考えてください。

目の疲れが続く場合、医学的な対処方法としては、角膜の表面をなるべく乾かさないために、「人工涙液」の点眼が行われます。これには防腐剤（ホウ酸）入りのものと、入っていないものがありますので、医師に確認してから使用してください。

