10月 ほけんだより

こども未来局
保育・子育て推進部

令和７年１０月１日

上麻生保育園

秋の季節を迎え、暑さがようやくおさまって過ごしやすくなりました。季節の変わり目は、風邪や胃腸炎など、体調を崩しやすい時期です。寒暖差で体調を崩さないように、体調管理に気をつけて過ごしましょう。

10月10日は目の愛護デー

☆乳幼児の視力の発達

●うまれてすぐの視力　0.01
明るい、暗い程度の認識

●1歳の視力　0.2
立体に見る力、動くものを見る力など、視覚が急速に発達します

●3歳の視力　0.8～1.0
大人とほぼ同じくらいまで視覚が育ってきます。

☆目を大切に

- 外遊びや散歩など、積極的に遠くを見る機会をつくりましょう。
- テレビを見たり、本を読んだりする部屋は、明るすぎたり、暗すぎたりしないように注意しましょう。
- テレビの視聴やテレビゲーム、携帯ゲーム等の使用を長時間しないで、眼を休ませましょう。
- 栄養のバランスを考えた食生活を、心がけましょう。

10月23日（木）歯科健診があります。

永島歯科医院（千代ヶ丘）の永島先生が来園されます。

- 歯科健診は個人用タオルを頭に敷いて行いますので、事前にフェイスタオルをクラスで集めます。（記名を忘れずにお願いします）

	フェイスタオル （約３３cm×８０cm） 名前＿＿＿＿	

- 健診が順調に行えるように登園前はハミガキをしましょう。
- お子さんの歯について質問や相談等ありましたら、前日までにメモを担任にお渡しください。
- 保護者と一緒に健診をご希望の方も、前日までに連絡をお願いします。

イラスト出典：熊アート・メイト