



子ども未来局
保育・子育て推進部

令和7年10月1日
高石保育園

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。
急に涼しくなったので寒暖差で体調を崩さないよう、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 視力 0.01

明るい、暗い程度の認識



1歳 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 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、目を休ませましょう。
- ・栄養のバランスを考えた食生活を、心がけましょう。



健診などの視力検査の結果により、必要な場合は眼科専門医に相談しましょう。

新型コロナウイルス感染症に

気をつけましょう！！

症状

※症状は人により様々。



咳・痰

熱

のどがいたい

体がだるい



体調がいつもと違う！

と感じたらすぐに医療機関を受診しましょう！

イラスト：Gakken