



子ども未来局
保育・子育て推進部

令和7年10月1日

白山保育園

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月保健行事

健診:10月3日(金) 0歳児

9月保育園で発症した感染症

新型コロナウイルス感染症

RSウイルス感染症

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。



薄着の習慣は秋からスタート

寒いとつい厚着をさせたくなりますが、子どもは意外と寒さに強いです。薄着で寒さや外の外気を感じることで、寒さへの適応力がつきます。冬に向けて抵抗力をつけ、丈夫な皮膚をつくっていくためにも、今から薄着を心がけていきましょう。

◎肌着を着せましょう

冬でも外遊びなどで汗をかくので綿の肌着を着せましょう。寒い時期でも半そでの肌着がおすすめです。

◎薄着の重ね着で体を温かくしましょう

長そでのシャツの上に半そでのTシャツやベスト、外に出る時はトレーナーなどを着せ、調整できるようにしましょう。

◎靴下はくるぶしまでであるものを選びましょう

足首は皮膚が薄く冷えやすい部位です。くるぶしをおおう長さの靴下をはきましょう。



子どもの目のトラブル

目はとってもデリケートな部位です。何気なく触っただけでも、細菌やウイルスが侵入する恐れがあります。目の異常に気づいたら、早めに病院を受診しましょう。

こんな時は要注意

◎目をこする、まばたきが多い

かゆい時や痛い時は、手で目をこすったり、瞬きが増えたりします。

◎涙でウルウルする、充血している

目をおおう結膜に炎症が起こると、涙が増えたり充血したりします。

◎目やにが増える

涙の分泌物が増えるため、目やにが増えます。

流行性角結膜炎（はやり目）

ウイルスが結膜に感染し炎症を起こします。目やにが増えたり白目が充血したりします。感染力が強いです。

麦粒腫（ものもらい）

まぶたに細菌が感染して、目の縁やまぶたが赤く腫れます。目がゴロゴロしたり痛みが出たりします。

