



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 大島保育園

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

生まれたときは明暗を感じる程度の子どもの視力が1.0くらいになるのが、6歳頃とされています。その後に視力が低下するのは、姿勢や体の動かし方などが関係しているそうです。子どもは視力に異常が生じても自分で症状を訴えることは難しいため、気になる様子が見られたら眼科に相談しましょう。



見る力を育てる

明るさ、暗さのメリハリある生活

日中は光を浴び、夜は暗くして眠りましょう。

広い空間で体と目を動かす機会を

全身運動は眼球、視神経、脳の発達を促します。

いろいろなものを見る体験を

止まっているもの、動いているもの、遠くにあるもの、近くにあるものなど、いろいろなものを見る体験が目の良い刺激になります。

テレビやゲームは時間を決めて

テレビは正面から見る。横目で見ていると、視力に左右差が出ることもあります。また携帯電話など狭い範囲の平面画像を見続けることは、目の負担のため短時間にしましょう。



薄着の習慣は秋からスタート

10月に入ると朝晩は肌寒く感じる日が増え、ついつい子どもに厚着をさせたいくなりますね。

しかし、本格的な寒さを迎える前に薄着の習慣をつけておくと、かぜを引きにくい体になります。

外気を肌で直接感じることで自律神経が整い、病気への抵抗力が高まるからです。

“大人より1枚少なめ”を目安に、薄手の衣服を重ねるなどして、体温調節していきましょう。

