



ほけんだより 10月号

こども未来局
保育・子育て推進部

令和7年10月1日 藤崎保育園

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 DAY！

乳幼児期は、子どもの目が最も育つ時期です。

目から80～90%の情報を得ると言われていますが、近年こどもの約50人に1人は弱視となっています。

※弱視とは：メガネなどをしても1.0が見えない病気

視覚発達にはタイムリミットがあり、手遅れになると、一生弱視に…

幼児期にしっかりと視力を成長させ、就学時には、1.0の視力を得ることが大切です。

目の成長のために、意識したいこと



野外活動は1日2時間以上を目指そう！

色々な物を見る体験が目により刺激になります。積極的に外遊びや散歩など外へ出て、動いている、止まっている、小さい、大きい、遠く、近く…など、見る機会をつくりましょう。

テレビやゲームは、時間を決めて！

WHOのガイドラインでは、1歳児に対しては、スマホ等のデバイスを与えることは推奨しない。2歳児以上については一日1時間以内であることが好ましいとしています。



健診をきちんと受ける！

自覚がない、幼児は視力が0.2～0.3程度あれば不自由なく行動できるので、親が気づきにくい、片眼の視力が良好であれば生活に支障がないなどの理由から弱視の発見は難しいです。

3歳児健診で早期発見し、治療すれば視力は獲得できる可能性が高いです。また、5歳児健診や就学前健診を受け、就学に備えましょう。



今月の予定
園医健診
たんぽぽ・すずらん組



感染症状況

- ・溶連菌感染症
- ・新型コロナウイルス感染症
- ・伝染性紅斑



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。

視力の成長

生後3ヵ月から1歳半までが発達のピーク

