



10月ほけんだより

令和7年10月1日 東小田保育園



園医健診

10月9日(木) 3歳児クラス

9月の感染症

感染性胃腸炎、水痘の児がいました。

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

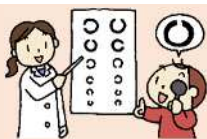
立体的にみる力、動くものを見る力など、
視覚が急速に発達します。

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

- ・外遊びや散歩などで、遠くを見る機会を積極的につくりましょう。
- ・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。
- ・テレビやテレビゲーム、携帯ゲーム等は長時間せず、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。

秋の風邪に注意しましょう

秋は気温差が激しいため、風邪を引きやすい季節です。その日の天候や子どもの体調に合わせて衣服の調節をしていきましょう。また手洗い・うがいをこまめに行う習慣が風邪の予防には効果的です。外出後・トイレの後・食事前などに行うようにしましょう。



10月からインフルエンザの予防接種が始まります。ワクチンには重症化を防ぐ効果があります。病院によって予約方法が違いますので早めにかかりつけの病院に確認して予防接種の計画を立てましょう。

接種を受けたらコドモンに入力し、職員へ伝えてください。

