



こども未来局
保育・子育て推進部

令和7年10月1日
中原保育園

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



☆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



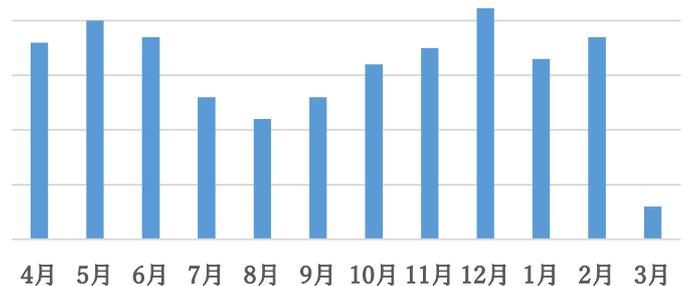
- ・外遊びや散歩など、積極的に遠くを見る機会をつくりましょう。
- ・テレビを見たり、本を読んだりする部屋は、明るすぎたり、暗すぎたりしないように注意しましょう。
- ・テレビの視聴やテレビゲーム、携帯ゲーム等の使用を長時間しないで、目を休ませましょう。
- ・栄養のバランスを考えた食生活を、心がけましょう。



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。

この時期から「ケガ」が増えてきます！

令和6年度川崎市公立保育園 病院受診したケガの統計 月別



夏の遊びが終わり、外遊びが増えてくる時期はケガが増えてくる傾向があります。

先日、幼児クラス子どもたちには「外遊びの前の準備体操がとっても大切」なこと、「新しい挑戦にはケガがつきもの！小さなケガはしてもいいんだよ！」と伝えました。

保育園ではチャレンジしたことをほめながら、大きなケガにつながらないように子どもたちと振り返って行きたいと思います！

1度失敗したチャレンジもきっと次はうまくできて、子どもたちの自信になると良いと思っています。