



子ども未来局  
保育・子育て推進部

令和7年10月1日  
下小田中保育園

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。下小田中保育園でも、鼻水や咳、発熱のため、お休みの連絡が入るようになってきました。寒暖差で体調を崩さないように、バランスの良い食事や十分な睡眠、手洗いなどに気をつけ、早め早めの対策を取りましょう。

## 足に合う靴を履いて元気に遊ぼう！

今年の夏も暑い日が長く続いていましたが、「暑さ寒さも彼岸まで」のとおり、やっと過ごしやすい気温になってきました。園庭や2階のテラスで子どもたちが遊ぶ機会が増え、靴を久しぶりに履く様子が見られます。

子どもの靴選びをする場合には、必ず両足を履いてみるのが大事です。マジックテープの裏のところがきれいに縫製されていないと、子どもの足の甲にあたって痛い場合もあります。どうぞ靴の中にも手を入れて確認してみてください。その場で少し歩いてチェックしてみるのもいいですね。

子どもの成長は早く、いつの間にかきつくなっていることがあります。サイズの見直しの時期は、3歳までは3~4カ月に一度、3歳以降は半年に一度(個人差あり)をお勧めします。

## 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、暗い程度の認識です。



・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、眼を休ませましょう。
- ・栄養のバランスを考えた食生活を、心がけましょう。

- 目を細めて見る ● 目つきが悪い ● 斜めに見る ● 片方の目を閉じて見る
- テレビや本を近くで見る ● おでこに横じわを作って、まぶたをあげようとする
- 眩しがる ● あごをあげて前を見る など

このような様子がよく見られたら、一度、眼科を受診しましょう。



同居なさっているご家族の方が、登園許可証が必要な感染症と診断された場合は、園舎内ではなく玄関送迎となることもありますので、保育園にご連絡をくださるようお願いいたします。