１０月 ほけんだより

子ども未来局
保育・子育て推進部

令和７年１０月１日
中丸子保育園

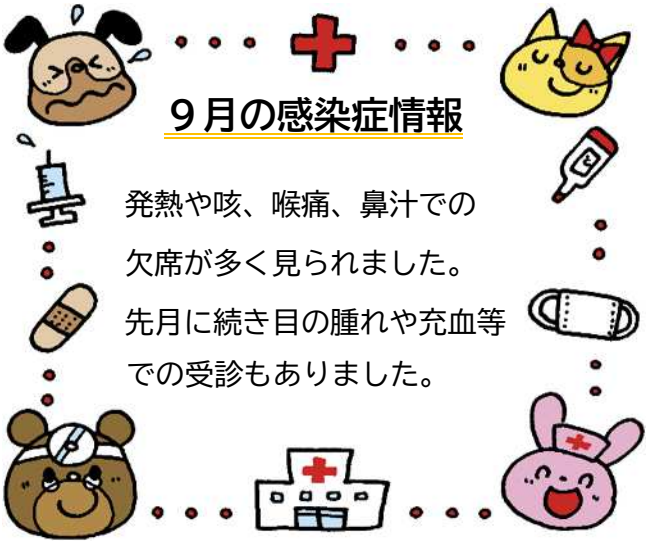
「秋」を迎え、ようやく暑さがおさまり過ごしやすい季節になってきました。季節の変わり目は、風邪や胃腸炎などで体調を崩しやすい時期です。又寒暖差で急に厚着になってしまう時期でもありますが、子どもたちは大人が思うほど寒がりではありません。涼しく感じる朝・夕は薄手の上着をプラスしたり半袖の肌着を着用する等衣服調節をしながら、体調管理や寒さに対する抵抗力を高めていきましょう。

１０月の予定

１０月　９日（木）
園医健診（１・２歳児）

１１月の予定

１１月　１１日（火）
園医健診（３・４歳児）
健康教育集会（３・４・５歳児）



９月の感染症情報

発熱や咳、喉痛、鼻汁での欠席が多く見られました。
先月に続き目の腫れや充血等での受診もありました。

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。

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。

イラスト出典：熊アート・メイト