



子ども未来局
保育・子育て推進部

令和7年10月1日
古川保育園

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。

園医健診

10月2日(木) 14:30~

ひよこ組
りす組



看護師の薄着のお勧め

暑い季節から、寒い季節への移行期は半袖と長袖(厚手は避ける)を準備しましょう。

- ◎ 肌着は着ましょう
- ◎ 半袖と薄い羽織る物で調節を!
- ◎ 汗をかいたら着替えましょう

薄着は動きやすく、怪我もしにくく皮膚も鍛えられるといわれています。

体調などに気をつけながら、始めてみませんか?