



こども未来局
保育・子育て推進部

令和7年10月1日
夢見ヶ崎保育園

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、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。

正しいケアで目を守りましょう

目は、外の世界とじかに接しているため、傷つきやすい部位です。大切な目を守るため、正しいケアを知っておきましょう。

前髪はすっきりと

前髪が長いと毛先が目に入って傷をつけたり、結膜炎をおこしたりすることもあります。前髪は短めに切りそろえるか、結んであげましょう。

目やにはそっと、外側に向かってふく

清潔なタオルを軽く濡らして拭いてあげましょう。

目やにが多い時は病院へ

- 目やにの量がいつもより増えた
 - 2~3時間で目やにがたまる
 - 黄色や緑色の目やにが出ている
- などの時は、炎症が起きている可能性があります。早めに受診しましょう。

～園医健診～

10月9日 (木)

2歳児

9時30分ごろからです。

