



子ども未来局
保育・子育て推進部

令和8年10月1日
蟹ヶ谷保育園

夏の暑さもようやく和らぎ、秋らしさを感じられる季節となりました。季節の変わり目は体調を崩しやすい時期です。手洗い・うがいを丁寧に行い、衣服を上手に調節しながら、風邪の予防に努めましょう。

9月は、ヘルパンギーナ・RSウイルスや、突然の発熱・長引く咳などの症状でお休みするお子さんが見られましたが、回復後は元気に登園されていました。今月も、お子さん一人ひとりの体調の変化に気を配りながら、健康に過ごせるよう見守っていきたいと思います。今月もよろしくお願いいたします。

10月10日は 目の愛護デー

子どもの目は毎日発達しています。両目の視力機能はほぼ6歳で完成すると言われています。十分に身体を動かし、外の景色を見る機会を増やすことで、お子さんの視力を育てていきましょう。



☆目に良い栄養ABC☆

ビタミンA 眼の粘膜を強くする
(にんじん・ほうれんそう・カボチャ等)

ビタミンB群 眼の神経の働きを助ける
(ビタミンB1 豚肉・さば・玄米・レンコン
ビタミンB2 レバー・納豆・卵・のり)

ビタミンC 眼の健康を保つ
(柿・小松菜・ブロッコリー・じゃがいも・さつまいも・大根)



衣替え 衣服の調整を

秋になると肌寒く感じる朝が増え、ついつい子どもに厚着させたくなります。しかし、本格的な寒さを迎える前のこの時期に薄着の習慣をつけておけば、風邪をひきにくい身体になります。外気を肌で直接感じることで自律神経が整い、病気への抵抗力が高まるからです。

「大人より1枚少なめ」

を目安に、薄着の衣服を重ねるなどして、上手な体温調節を行きましょう。



インフルエンザ対策はお早めに

予防接種は、感染力の強いインフルエンザにかかりにくくなり、発病しても重症化するのを防ぎます。

接種してから抗体ができるまで約2週間かかるため、10～12月頃には接種を済ませておきましょう。

