



こども未来局
保育・子育て推進部

令和7年10月1日
土淵保育園

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。

9月の感染症発生状況

- ・感染性胃腸炎、嘔吐や下痢症状 13件
- ・発熱、咳、鼻汁等の風邪症状 18件
- ・突発性発疹 1件
- ・RSウイルス感染症 1件

秋から冬は、インフルエンザの流行期に入ります。早めの予防接種が重症化を防ぎます。

摂取後に効果が出るまで時間がかかり、13歳以下のお子さんは、2回接種が必要ですので、今月から計画的に受けることをおすすめします。

やっと涼しくなってきました。

暑い時期にたくさんできなかった、戸外活動やお散歩などにも良い季節です。お休みの日は家族みんなで身体を動かしましょう。

＊身体を動かすことは、脳への良い刺激が伝わります。

＊程よい体の疲れは、良い睡眠につながります。

人間は、情報の約7~8割を目から得るため、大切にしましょう。

イラスト出典：熊アート・メイト