



こども未来局  
保育・子育て推進部

令和7年10月1日  
菅保育園

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。戸外でやっとたくさん遊べるようになり、子どもたちは、鬼ごっこやボール遊び、縄跳びや砂場遊び等楽しんでいきます。暑さが落ち着いてきましたが、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。

## 園医コラム

### ～小児の墜落事故～

マンション等での小児の痛ましい墜落事故がしばしば報道されています。

墜落事故を年齢別にみると、1～4歳が62.5%、5～9歳が38%で、中でも3～4歳が特に多くなっています。好奇心旺盛で一人で走ったり登ったりできる場所に墜落事故が多くなります。

事故の予防には、窓の鍵を子どもが簡単に開けられないようにしたり、補助鍵を取り付けたりします。窓際やベランダに近くにはソファや植木鉢を置かないようにしましょう。ベランダの室外機や洗濯機は柵から60cm以上離すか、子どもが登れないようにカバーを設置します。

菅保育園医 大出 集



過ごしやすい季節になり、窓を開ける機会も多くなると思います。

季節を問わず予防していくことですが、これから特に気をつけていきましょう。