



ほけんだより 10月号

令和6年9月30日
石山くじら保育園

朝夕は秋めいて、涼しくなってきましたね。気温が5℃違うと服装1枚分に相当すると言われてています。登降園時は薄手の上着を着て、日中は半そでになるなど、寒暖差に合わせた服装で気持ちよく過ごし、体温調節能力を育てていきたいですね。子どもの活動時の衣服の目安は『大人より1枚少なめ』です。気候が良く、体を動かすのに最適な“運動の秋”。服のサイズにも気を付けて動きやすい服装を心がけましょう。

10月10日は
目の日です

小さな子どもは「見る力」も育ち盛り

生まれてすぐ
視力 0.01



明るい・暗い程度しか
認識できません。

1歳

視力 0.2



立体的に見る力、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。

5歳

視力 1.0



ほとんどの子どもが、大人と同じ視覚を身につけます。

早く治療するほど回復しやすい！

こんなサインに注意



頭を傾けて見る



目を細める



横目で見る



片目をつぶって見る



片方に目の焦点が合わない

見る力は、目から情報を取り入れ、脳で処理することを毎日繰り返して育ちます。ところが、目に異常があると脳に情報が届かず、見る力が育ちません。早く治療を始めるほど回復しやすいため、見え方の異常に気付いたら、早めに眼科を受診しましょう。

正面から「見る様子」をチェック

紙芝居、絵本などを見ている様子をチェック。左右の焦点やものを見る様子がよくわかります。



インフルエンザ予防接種開始のシーズンです！

インフルエンザは風邪と似た症状に加え、急速に38度以上の発熱や頭痛、関節・筋肉痛、全身倦怠感が現れるのが特徴です。インフルエンザ予防接種は、感染後に発症する可能性を低減させる効果と、発症した場合の重症化防止に有効と報告されています。流行に備え、お子さんを含めたご家族全員で予防接種をしておくと安心ですね。