

# ほけんだより 10月

令和6年10月1日発行  
いなぎのぞみ保育園

夏の暑さもおさまり秋らしくなってきました。季節の変わり目で朝夕冷え込む日もありますので、体調を崩さないように衣服の調整や、栄養豊富な秋の食材を食べて免疫力を高めるなど、風邪をひきにくい体づくりを心掛けましょう。

## 10月の保健行事のお知らせ

0歳児健診: 17日(木) 13:30~

身体測定: 7日(月)~11日(金)

健診結果はけんこうのきろく、身体測定結果はハグノートにてお知らせしますのでご確認ください。

## 衣替え

の季節です!



子どもは大人よりも平熱が高く、体を動かすとすぐに体温が上がります。できるだけ薄着を心掛け、体温調整しやすい衣服の準備をお願いします。サイズと記名の確認もお願いします。

## 10月10日は目の愛護デー

ちいさな子どもは「見る力」も育ち盛り!!

赤ちゃんの目は、生後すぐはぼんやりとしか見えていませんが、その後、1歳までの時期は急速に「見る力」が発達します。3歳までには、多くの子どもが大人と同じ程度(視力1.0)まで見えるようになります。見る力(視覚)はゆるやかに発達し、6歳頃には大人と同程度になります。

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



頭を傾げる



目を細める



片方の焦点が合わない



片目をつぶって見る



横目で見える

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、早めに眼科で相談しましょう。**

## 正面から「見る様子」をチェックして

見え方のチェックにおすすめなのが、紙しばい。左右の目の焦点、ものを見る様子がわかります。

