

ほけんだより 10月号

2026年9月30日
ミアヘルサ保育園
ゆらりん高輪
看護師 徳田

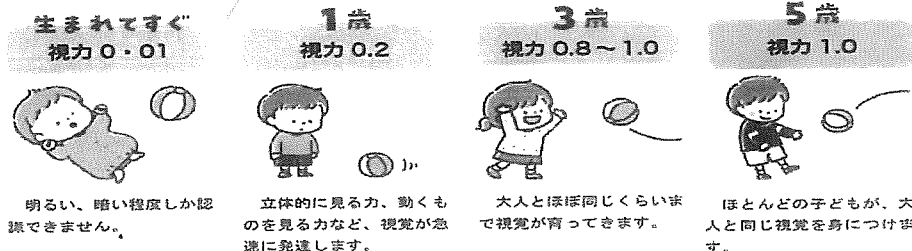
スポーツの秋・収穫の秋・食欲の秋…園でも運動会など楽しい行事があります。また秋には栄養豊富な食べ物がたくさんあります。子どもの体力もぐんと伸びる時期となりますので、楽しい経験を通して健康な体をはぐくんでいきましょう。

10月10日は目の愛護デー



10月10日の10を、右回転させると、眉毛と目のように見えることから、この日が『目の愛護デー』になりました。そこで今回は視力の成長についてお話します。

生まれたばかりの赤ちゃんの視力は、物の形がぼんやりと見える程度です。生後1ヶ月くらいには、目の前で手を振ると手の動きを認知できる「手動弁」と言われる程度の視力になります。3歳までに急激に視覚が発達し、視力は3歳で0.6~0.9くらいに。5歳で大人とほぼ同じ1.0以上となり、6~8歳の時期に完成します。



下のイラストのようなサインが見られると斜視や弱視の可能性が考えられます。子どもは視力が悪いことを自覚できないため、このような症状がないか普段から気にかけてみましょう。

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すことで育っていきます。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。早く治療を始める程回復しやすいため、見え方の異常に気付いたら早めに眼科に相談しましょう。

こんなサインに注意



衣替えの季節です！

サイズのチェックも忘れずに！

0~4歳までは、一生で最も成長がはやい時期です。衣替えのついでに洋服や靴のサイズをチェックして、きつくないか確かめましょう。また、スポンの裾が長すぎると転倒しやすく、袖が長いと転んだ際に手が付きにくいことなどあります。お子さんの体格に合わせて縫い留めるなど調節してあげましょう。

体を動かしてチェック！

身長だけでなく、体に合っているかが大切です。例えば、しゃがんだ時にお尻や太ももがきつくないか、丈は足りているか。腕を上げたときに肩回りがきつくないかなどチェックしてみましょう。



靴も忘れずに！

子どもの足は1年で約1cm大きくなります。靴がきつくと足の成長を妨げてしまう原因となり、逆にゆるすぎると転倒してしまう原因となってしまいます。定期的を確認するようにしましょう。



インフルエンザの予防接種をうけましょう！！

9月24日から港区のインフルエンザの予防接種の助成制度が開始します。乳幼児は2回接種する必要があるので早めにスケジュールをたてましょう。予防接種後に発熱や蕁麻疹等の副反応が出現することがあるため、予防接種後の登園は控えてください。予防接種を実施したら担任または看護師に口頭やコドモンでお伝えください。



アレルギーをお持ちの子は、予防接種でアレルギー症状を引き起こす恐れがありますので主治医と相談の上、接種してください。

保健行事予定

<健康診断>

- ◎ 0・1歳児：9日(月) 14:30~
- ◎ 0・2歳児：23日(月) 14:30~
- ※11月に全園児健診を行う予定です。

<身体測定>

- ◎0歳児：10日(木) ◎1歳児：7日(水)
- ◎2歳児：6日(火) ◎3・4・5歳児：5日(月)

<視力検査>

- ◎3・4・5歳児：10月中旬より順次
- 期間中に順次行っていく予定です。実施次第、視力検査の結果をお知らせさせていただきます。