



2025年9月30日
ミアヘルサ保育園
ゆらりん高輪
看護師 徳田

暑さも和らいで過ごしやすい気候になってきました。冬にむけてだんだんと寒くなるにつれ、体調も崩しやすくなります。風邪をひかないように、手洗いや手指消毒、換気、加湿など対策をしっかりと行いましょう。体調不良があるときは、早めに病院受診をして十分な休息をとるようにお願い致します。

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



秋のお散歩が楽しい季節です！

暑さが落ち着きお散歩が楽しい季節になりました。お散歩に行く際の服装は「活発に遊べる」「着脱しやすい」という点をポイントに考えてみましょう。

- ☆肌着を着る…保温性・吸水性・保湿性に優れています。
- ☆薄手の重ね着…1枚厚いトレーナーを着るより重ね着をすると服と服の間に体温で温まった空気の層ができます。また、重ね着なら動きやすく、遊んで暑くなっても脱いで調節できて機能的です。
- ☆着脱しやすい…「自分で！」の気持ちが強くなっているため、ひとりでも着脱しやすいタイプのものが好ましいです。（ファスナータイプなど）
- ☆お散歩用の上着…フードがないものを。フードがあると遊具に引っ掛かったり引っ張られてしまうなど危ないです。また、モコモコしていると動きが制限されてしまうため動きやすいものをおすすめです。ボタンなどの装飾が多いものは誤嚥・誤飲の可能性があるので遠慮ください。



保健行事予定

<健康診断>

- ◎ 0・1歳児：6日（月）14：30～
- ◎ 0・2歳児：20日（月）14：30～
- ※11月に全園児健診を行います。10月半ば頃からになりましたら、アンケートを配信させて頂きますので協力よろしくお願い致します。

<身体測定>

- ◎0歳児：10日（金） ◎1歳児：9日（木）
- ◎2歳児：8日（水） ◎3歳児：7日（火）
- ◎4・5歳児：6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。

