



ほけんだより 10月号



令和8年10月1日
かすみ台第三保育園

朝夕は肌寒く、昼間は汗ばむこともある季節です。薄手の上着や重ね着で調節し、体調を崩さないようにしましょう。冷えは風邪のもとになります。

＜感染症予防のポイント＞

これからの時期は風邪やインフルエンザが流行しやすくなります。

- ・手洗い、うがいをしっかり習慣づけましょう
- ・咳やくしゃみのときは腕やハンカチで口をおさえましょう
- ・体調がすぐれないときは無理せず休みましょう



予防接種の案内が届いたら、早めに受けておくとうれしいです



＜行事の後はしっかり休養を＞

運動会など行事が続くと、疲れから体調を崩す子もいます。

- ・早寝・早起きで生活リズムを整える
- ・栄養と水分をしっかりとる
- ・無理をせずに休養を心がける



＜秋の味覚を楽しもう＞

さつまいも、きのこ、梨など秋の食べ物はビタミンや食物繊維が豊富です。季節の食材を取り入れて元気な体を作りましょう

※子どもたちが元気に秋を楽しめるよう、ご家庭でも体調管理をお願いします

10月10日は目の愛護デーです

＜6歳の目子どもの目＞

子どもの目が著しく成長する時期は、生まれてから6歳までと言われています。視力は早い子なら3歳、遅くとも5～6歳で1.0くらいに発達します。

また、両目で見る両眼視機能も6歳程度で完成します。

両眼視機能・・・二つの目で見たものを頭の中で一つにまとめて、初めて得られる高度な機能を意味し、「立体視」ともいいます。

この時期に目のピントが合っていない状態だと視力や両眼視機能がうまく発達しません。

放置すると・・・視力や両眼視機能がうまくいかず発達が悪い状態のままとなり、弱視になる場合があります。



★目から入る情報の量と質が落ちると、脳の発達にも悪影響を及ぼすこともあります。脳にも目にも良い視覚刺激を与えることが大事になります。万が一よく見えないようであれば眼鏡をかけることが必要になります。