

ほけんだより 10月

令和6年10月1日発行 なんぶこども園

10月の保健目標

積極的に戸外遊びをし、健康・体力増進を図る



昼間は汗ばむ日もありますが、朝夕は秋らしい気温になってきましたね。10月は、お布団も洋服も衣替えの季節です。この時期は風邪を引きやすいので、体が冷えてしまわないようにきちんと下着を着て、上着などで体温調節をしましょう。

小さな子どもは「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。

<p>生まれてすぐ 視力0.01</p> <p>明るい、暗い程度しか認識できません。</p>	<p>1歳 視力0.2</p> <p>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。</p>	<p>3歳 視力0.8~1.0</p> <p>大人とほぼ同じくらいまで視覚が育ってきます。</p>	<p>5歳 視力1.0</p> <p>ほとんどの子どもが、大人と同じ視覚を見につけます。</p>
--	--	---	--

早く治療するほど回復しやすい！

ごんびサインに注意

頭を傾げる 目を細める 横目で見る

片目をつぶって見る 片方の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、見え方の異常に気づいたら、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、紙芝居。左右の目の焦点、ものを見る様子が詳しく分かります。



<健診のお知らせ>

内科健診 10/8 (火)
13:00~

歯科健診 10/10 (木)
13:30~

なるべくお休みしないように
ご協力をお願いします。



秋は薄着の服装で

9月も後半になると肌寒く感じる朝が増え、つい子どもに厚着をさせたいくなります。しかし、本格的な寒さを迎える前のこの時期に、薄着の習慣をつけておけば、風邪をひきにくい体になります。外気を肌で直接感じることで自律神経が整い、病気への抵抗力が高まるからです。“大人より1枚少なめ”を目安に、薄手の衣服を重ねるなどし、上手な体温調節を行いましょ。

