



ほけんだより

2025年10月
ふじみ保育園
保健室

昼間はまだまだ暑いですが朝晩はすっかり、秋らしくなってきました。
10月は幼児クラスの運動会！！子どもたちは運動会の内容を幼児のクラスごとに考え楽しそうです。スポーツの秋!! 食欲の秋!! おいしいものがたくさん出回る季節です。栄養たっぷりの旬の食べもので、暑さに疲れたからだを癒し、思いっきり外遊びを楽しみ、秋の季節を楽しみましょう。

10月の目標

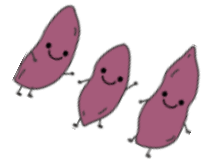
目を大切にする

外遊びを楽しむ

10月の予定

園医健診 24日（金） たんぽぽ・しいのみ・くすのき

うんちと栄養の保健指導 21日（火） しいのみ



9月の感染症は、「ヘルパンギーナ」2名・「手足口病」1名・「おたふくかぜ」1名・「とびひ」3名・「アデノウィルス」1名の様々な感染症の報告がありました。また園全体では、鼻水・熱・下痢のお子さんが多くみうけられました。寒暖の差が激しくなって来ています。身体も疲れやすく免疫が落ちて体調を崩しやすくなりますので、食事をしっかりととり早寝早起きを心がけ丈夫な身体作りを心がけて行きましょう。



「目」大切にしていますか！

人は生後2か月ごろから両目でものが見えるようになり、6歳で大人と同じ視力になると言われている。

この時期にいろいろな物を見て「視覚伝導路」（脳に見た映像を伝える道筋）が発達しないと、視力の発達が止まって、弱視になります。特に斜視、屈折異常、何らかの理由で片目をつかわなかった時期がある子どもは、要注意です。

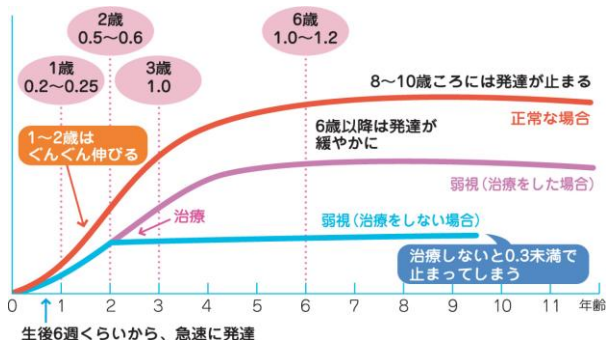
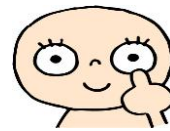
チェック1 長時間ゲームをしていませんか？《40分以上はしない》

チェック2 前髪が目にかかっていませんか？《視界が悪くなり目に負担がかかる》

チェック3 部屋の明かりは暗くないですか？《部屋の照明は適度な明るさで》

目に優しい生活を心がけましょう！

『視力の発達に重要な乳幼児期』



生まれたばかりのときは 0.01 くらいだった視力は、生後6週ごろからぐんぐんと発達。5歳位で 1.0 以上になり、その後、発達の程度は緩やかになるといわれています。

薄着の習慣は、秋からスタート



★保育園では、薄着で過ごします！

- 子どもは、大人より寒さに強いという特徴があります。
- 外遊びのときは、体をたくさん動かします。お日様にあたると気温以上に暖かく感じるものです。

★なぜ、薄着がいいの？

- 寒さは、「慣れること」「きたえること」が出来ます。自然の低温になれば、皮膚を鍛錬することによって、体内に強い抵抗力を育てます。
- 薄着をすることで、「体温調節機能」と「反射機能」が鍛えられます。

★薄着にするポイント！！

肌寒くなってくると、大人は子どもに厚着をさせたくなりますが、子どもは大人より体温が高いこともあり、寒さに強いのです。大人が「長袖を着よう。」と思ったとき、子どもを長袖にするのは少し遅らせます。また、大人が重ね着する時には、子どもは大人より1枚少なく着せます。こうすると、自然に薄着の習慣がつけられますよ！