



ほけんだより

令和7年10月
エレナ保育園

朝晩は肌寒く、日中は過ごしやすい季節になりました。
園庭の木々も少しずつ色づき、秋の深まりを感じます。
体調を崩しやすい時期ですので、衣服の調節や生活リズムを大切にしながら元気に過ごしましょう。



体温調節に備えて

日中は過ごしやすくても、
朝晩は冷え込みが強くなります。
薄着で過ごす
風邪をひきやすくなりますので、
調整しやすい
羽織りものを用意しましょう。



秋のそとあそび

秋は外で過ごしやすい気候です。
戸外遊びや散歩など、
体を動かすことで血行がよくなり、
免疫力アップにつながります。
外遊び後はしっかり手洗いをして、
元気な体をつくりましょう。



10月10日は目の愛護デー

「10」を横にすると、まゆと目に見えるので、10月10日は「目の愛護デー」。子どもの目を守るには、感染症やケガだけでなく、「見え方の異常」にも注意が必要です。この機会に異常のサインを知っておきましょう。

ちいさな子どもは「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。

生まれてすぐ

視力0.01



明るい、暗い程度しか認識できません。

1歳

視力0.2



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。

3歳

視力0.8~1.0



大人とほぼ同じくらいまで視覚が育ってきます。

5歳

視力1.0



ほとんどの子どもが、大人と同じ視覚を身につけます。