

ほけいだよりの 10月

令和7年 10月1日 ミモザはまでらこども園

さわやかな風、空の高さや、朝晩の空気に秋の訪れを感じる季節となりました。季節の変わり目は気温差が大きく体調を崩しやすい時期です。日中はまだまだ暑い日が多いので、生活リズムを整えながら元気に過ごしていきましょう。朝晩涼しくなってきますので、昼夜の寒暖差に気をつけて服装などで調整しましょう。

10月10日は 目の愛護デー



子どもたちの目は成長の途中で、からだと同じように毎日成長しています。外で遊ぶときに太陽の光をあびたり、絵本を読んで色や形を楽しんだりすることで、目の力が育っていきます。

👁️ 子どもの視力の発達



赤ちゃんのころはまだぼんやりとしかみえていませんが、成長とともに少しずつ視力が発達していきます。小学校入学前までにはほぼ大人と同じくらいに発達します。

🌿 健康な目を育てるために

- 外でたっぷり遊び、太陽の光を浴びましょう
- テレビやタブレットは「時間を決めて」使いましょう
- 本や絵を見るときは「明るい場所」で



目を大切にしていますか？

★見えにくい 前髪がじゃまになって、周りがよく見えません。また、一生懸命に物を見ようとする事で、目の筋肉に疲れがでて視力の低下につながります。

★目にばい菌が入りやすい 髪の毛の先が目に入ったり、髪が気になって目をこすったりするので、ばい菌が入りやすくなります。

★集中力を邪魔する可能性 前髪が気になって、ものごとに集中できなくなってしまっているかもしれません。



目のけんさをしませう

どこにすきまがあいているかな？



10月の予定

- 👏 身体測定・・・9日（木）
- 👏 視力検査（3～5歳児）・・・幼児クラス対象
※別途「視力検査について」のお手紙を参照してください。
- 👏 内科検診・・・24日（金）みきたクリニック宮下医師による診察



秋祭りの季節になりました。屋台もたくさんあって、とっても楽しみです🍡
風邪が流行り始める時期でもありますので、人混みから帰ったあとは手洗いをしっかりして、予防しましょう。

インフルエンザが流行しやすい季節が近づいてきました。

👤 ワクチン接種が10月ごろから始まります。体調を見ながらかかりつけ医と相談し、接種を検討してくださいね👉