



# ほけんだより 10月号



令和2年10月1日  
みなみかせ保育園



朝夕と肌寒さを感じる頃となりました。手洗い・うがいで風邪を予防しながら、実りの秋・スポーツの秋・読書の秋・・・、楽しい経験を通して健康な身体・探求するところをはぐくんできましょう。

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、感染症やけがだけでなく、「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りましょう。

## 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歳ごろ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

**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。

### こんなサインに注意



頭を傾げる



目を細める



横目で見ると



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、見る力が育ちません。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。

## ～給食の栄養や、食事の時の正しい姿勢についてお話をしました～

9月1日に幼児クラス（たんぽぽ組・ひまわり組・さくら組）で、三者連携（栄養士・看護師・保育士）で、食事の栄養の話と食事の正しい姿勢の話を行いました。赤・黄色・緑・水色で筋肉を作る食材、体のエネルギーになる食材、骨を作る食材、体の調子を整える食材について栄養士を中心に話をしました。骨のマスコットの「かるちゃん」の登場や、良い姿勢の「ぴんこちゃん」、良くない姿勢の「まがるくん」が登場し、楽しみながら学んでいました。その後も、「ぴんこちゃん」「まがるくん」を意識し、背筋を伸ばし、正しい姿勢で食事をしようとしている子どもたちの様子が園で見られ、子どもたちの成長を喜ばしく感じています♪



### 9月の感染症

- アデノウイルス胃腸炎 1名
- 流行性角結膜炎 1名
- 溶連菌感染症 1名



### 10月の予定

- 10月1～10日 各クラスで身長・体重測定を行います。
- 10月5日 14:00～園医健診（たんぽぽ・ひまわり組）