



ほけんだより

2025年 10月 りすのき保育園 NO.8

一日の気温の変動が大きい10月は、衣服の調節が大切です。羽織れる上着が一枚あると安心ですね。自然に触れ、季節の美味しいものを食べるなど、秋をたくさん楽しみたいと思います。

今月の予定

からだの話	7日(火)	幼児クラス(目の話)
身体測定	15日(水)	全クラス ◆健康カードは月末までに結果をお渡しします
乳児健康診断	29日(水)	乳児(くるみ・なつめ・まつぼっくり)クラス
13:20頃〜 大池先生による診察です。幼児は来月おこないます。		

〇だいぶ過ごしやすくなりました。散歩に出かけることも多くなると思います。

・衣服の調節ができるように、枚数に余裕をもってご用意ください(長そで・上着など)

〇気温の変化にまだ体がついていけないので、体調を崩すことも多くなります。

・十分な睡眠をとるように心がけましょう。免疫力がアップします。

〇丈夫な体を作るために、食事をしっかりと食べましょう。

・温かい味噌汁やスープは、胃腸の動きを助けるにはとても良いです。



保育園では、昼食とおやつの時に食べています。寒い冬に向かって、健康な体づくりを心がけましょう。

秋になってから、こんな症状ありませんか?



くしゃみ

鼻水

頭痛

皮膚のかゆみ

食欲がない

…もしかして、寒暖差アレルギーかも。

よく聞くアレルギーは体を守る「免疫機能」の過剰反応によるものですが、寒暖差アレルギーは、体の機能をコントロールしてくれる「自律神経」が、急な温度変化でうまく働かなくなってしまうことが原因で起こります。正確には「アレルギー」ではないのですが、症状が似ているのでこのように呼ばれています。対策次第で症状を和らげることができます。

check 温度差対策を

脱ぎ着しやすい服
装で、気温差に自分
で対応しましょう。一枚羽織るもの
を持っておくと便利です。

check 規則正しい生活を

バランスの良い食事、十分な睡眠
を心がけましょう。規則正しい生活
は、自律神経を整えてくれます。



今月も、元気に過ごせますように☆



くかしのみさんは、視力・色覚・聴力検査をします>

くかしのみさんは、就学時健診で目の検査をするので、毎年10月に入ると少人数ずつ視力・力検査をしています。はじめてのお子さん多いと思いますので、丁寧におこなっていきます。結果は、健康カードでお伝えいたしますのでご覧ください。普段の生活から、視力にご心配なことなどありましたら、遠慮なく声をかけてください。

子どもの目の 健やかな成長 のために

目覚ましく視力の発達する0〜6歳くらいまでの間は、子どもの目のために特に大切な時期。

でも、子どもは自分では目の異常がわかりません。周りの大人がサインに気づいて、なるべく早く専門医に繋げることが重要です。小児に強い先生を見つけておきましょう。

よく見えていないサインかも?

こんなときは
早めに病院へ!

1 ものを見るとき

●極端に顔を近づける



●顔を傾けて見る



●片方または
両方の目を細める



2 見た目

●寄り目になっている
目の方向がずれている



●眼球が振動している



●目の色が濁っている



3 動作など

●反応が鈍い



●集中力がなく、
飽きっぽい



子どもの視力検査のはなし

3歳になると視力検査ができるようになってきて、ほぼ正確に視力がわかるようになります。

正常なら、3歳を過ぎるとはほぼ1.0の視力がありますが、検査に慣れないことも多いので、0.7くらいでも正常と判断します。

気をつけたい

子どもの弱視



視力が育つ途中で、斜視や屈折異常など何らかの異常によって発達が妨げられると、見たものを脳に伝える回路の成長が未発達のまま止まってしまいます。これが「弱視」です。

弱視は早期発見、早期治療が鍵。大きくなってからでは治療が間に合わないこともあります。