



10月 ほけんだより

津市保育こども園課
令和8年10月

夏の暑さがやわらぎ、過ごしやすい日が増えてきました。一方で、朝夕と日中の温度差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。衣服を調節しながら、外でたくさん体を動かして、秋を元気に楽しみましょう。

また、インフルエンザがすでに流行入りしています。手洗いやうがいをしっかり行い、予防しましょう。

10月10日は目の愛護デーです！

10を横に倒したときに「1」が眉毛、「0」が目に見えることから、毎年10月10日を、目の健康について考える記念日「目の愛護デー」とされています。

小さな子どもは「見る力」も育ち盛り

赤ちゃんの目（見る力）は、生後すぐはぼんやりとしか見えていませんが、1歳過ぎまで急速に発達し、その後、ゆるやかに発達して6歳ごろには大人と同じように見えるようになります。

3歳ごろは見る力の発達を知る大切な時期です。目の異常を早く発見するためにも、3歳児健診を必ず受けましょう。

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



大まかな立体視ができるようになります。

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。

早く治療するほど回復しやすい！

こんなサインに注意



頭を傾ける



目を細める



横目で見る



片目をつぶって見る



片方の目の焦点が合わない

正面から「見る様子」をチェックして

見え方のチェックにおすすめなのが、紙しばい。

左右の目の焦点、ものを見る様子が詳しくわかります。



★「見る力」を育てるポイント

明るさ・暗さのメリハリのある生活を心がけましょう。

日中は光を浴び、夜は暗くして眠るようにしましょう。

広い空間で身体と目を動かす機会を持ちましょう。

全身運動は眼球や視神経、脳の発達を促します。

いろいろなものをみる体験をしましょう。

止まっているもの・動いているもの、遠くのもの・近くにあるもの等、いろいろなものをみる体験が良い刺激になります。

テレビやゲームの画面は、正面から離れてみるようにしましょう。

ゲームやスマホ、タブレットの画面等、狭い範囲の平面画像を見続けることも目の負担になるので、時間を決めて見るようにしましょう。

インフルエンザの予防接種について…



今シーズンもインフルエンザが流行り始めています。

インフルエンザに感染すると、高熱、せきや鼻水、のどの痛み、筋肉痛などのつらい全身症状を伴います。

例年 10 月頃から予防接種が開始されます。今年度も満 1 歳～就学前の幼児については、2,000 円の費用助成があります。詳しくは津市 HP をご覧ください。

予防接種を受けられた方は、けんこうカードに接種した日をご記入ください。



<https://www.info.city.tsu.mie.jp/www/contents/1493105659353/index.html>

この機会に、インフルエンザ以外の予防接種の接種歴も確認して、未接種のものがあれば、早めに接種することをお勧めします。

予防もしっかりと！

家族からうつることも多いので、みんなで心がけましょう

風邪予防6か条

- | | |
|--------------|-------------|
| ①手洗い | ④部屋の換気と加湿 |
| ②汗をかいたらすぐ着替え | ⑤規則正しい生活リズム |
| ③バランスのよい食事 | ⑥人込みを避ける |

