



チャイルドハウスこども園

10月に入り、朝夕は涼しくなってきましたが、日中の日差しは、まだ強い日が続いています。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあります。手洗いなどの感染症対策や、衣服の調節などを行い、予防に努めましょう！



◇◇◇子どもの目は毎日発達している◇◇◇

子どもの視力機能は6～8歳ごろにはほぼ完成すると言われています。その後に視力が低下するのは、小さいころの姿勢や体の動かし方に関係しているそうです。

自然の中で十分に遊び、外の景色をたくさん見ることで、お子さんの視力を育てていきましょう。

◇◇◇視力の発達◇◇◇

	抱っこしている人の顔がぼんやり見える	動くものを目で追う		行動範囲が広がるにつれて、「見る力」が発達する	
時期	3ヶ月	6ヶ月	1歳	3歳	6歳
視力	0.01～0.02	0.04～0.08	0.2～0.25	1.0以上	1.0～1.2

明るさ・暗さのメリハリある生活

日中は光をあび、夜は暗くして寝る



色んなものを見る体験を！

止まっている物や動いている物など・・・目に良い刺激を与えよう！



広い空間で、体と目を動かす機会を！

全身運動は、目や目の神経、脳の発達を促す



ゲームやスマホは時間を決めて！

スマホやゲームなど、狭い範囲の平面画像は、目に負担をかけるので、乳幼児は避けましょう





3歳児「お尻の拭き方」：カラフルな風船をお尻に見立てて、お尻を拭く練習をしましたよ(^▽^)/



トイレットペーパーを取る時は、ふたをしっかり押さえるよ！



床に付かないように、トイレットペーパーをたたむの大変👏

お尻を拭く時は…。拭く向きもばっちり覚えて、上手に拭けました👏



9月の健康状況

全体的に見ると、病気でお休みするお子さんも少なく、元気に登園出来ています。ですが、咳や鼻水が出ているお子さんも見られます。普段と違う様子が見られる時は、早めの受診をお願いいたします。

また、「元気だけど、体調が気になる…」といった時は、キッズリーや登園の時間を活用し、担任までお知らせください。

10月の保健行事

12日(火)	内科健診
☆身体測定	
18日(月)	3歳児
19日(火)	4歳児
20日(水)	5歳児
21日(木)	0~2歳児

< . . . 寒さにおきて . . . 衣類の調節を! . . . >

日中はポカポカと暖かいのに、夕方は冷え込んだり、寒い日が続くと思うと暖かくなったりと、大人でも何を着たらよいか戸惑ってしまうこの頃です。

でも、薄着の習慣をつくるのには、最適の季節です。

◎なぜ 薄着がいいの？

外気温を感じるにより、暑さ、寒さに対する皮膚の適応能力が高まります。そして、身体に自然に備わっている調節機能や健康機能を高めることができ、風邪をひきにくい丈夫な身体をつくります。



◎厚着にしていると . . . ?

肌が外気に触れる事が少ないため、寒暖の刺激に対する皮膚神経の働きが弱くなります。また、少し動くと汗をかき、汗をそのままにしておくことで身体が冷え、体調を崩しやすくなります。そのうえ、厚着だと動きにくく、十分な活動が出来ません。

◎薄着のめやすは？

大人より1枚少なめが目安です。しかし、子どもにも個人差があり、一律ではありません。年齢や季節、体調、また朝夕と日中など、その時々温度や子どもの様子を見ながら調節してあげましょう。