



ほけんだより

発行
2025年9月30日
サン・ベビールーム

長く続いた猛暑の日々も落ち着き始め、秋の気配を感じられるようになりました。セミの鳴き声から秋の虫の鳴き声へと変わり、公園や道ばたではヒガンバナなどの秋の花が咲いていますね。秋といえば食べ物が美味しく感じられる食欲の秋でもあります。旬の食べ物を食べ、しっかり睡眠をとって、寒暖差に負けない風邪をひきにくくからだづくりをしましょう。

10月10日は 目の愛護デー

生後すぐは明暗を感じる程度の子どもの視力が、1歳までの間に急速に発達します。3歳ころまでにはおよそ0.8～1.0、6歳頃までには大人と同程度の視力になります。

生まれてすぐ
視力 0.01

「明るい」「暗い」を
認識する程度。

1歳
視力 0.2

立体的に見るちから、
動くものを見るちから
が急速に発達します。

3歳
視力 0.8～1.0

大人とほぼ同じくらい
まで視覚が整ってきます。

5歳
視力 1.0

大人と同じ視覚を身に
つけます。

こんな症状には 注意

正面から「見る様子」を
チェックしてみましょう。

- 目を細めて見る
- 片目をつむって見る
- 顔を傾けて見る
- 横目で見ると
- 左右どちらかまたは両方の目の焦点が合わない



明るさ、暗さの
メリハリのある生活を



いろいろなものを見る体験を

止まっているもの・動いて
いるもの、小さいもの・大き
いもの、いろいろな
ものを見る体験が
良い刺激になります。



スマホ・テレビなどは
時間を決めて

スマホなどの狭い画面を平
面で長時間見ていると目の負
担になります。

テレビを見る際は正
面から見ましょう。



屋外などの広い空間で
体と目を動かす機会を



衣替え

朝晩は肌寒い日がありますが、昼間は汗ばむ日もあります。



- 室内では薄着で過ごします
→ 半袖・長袖Tシャツ
- 薄手の上着や虫よけ用の上着で調整します

※サイズチェックをしましょう

0～4歳までは成長が早い時期です。
衣替えのタイミングでお子さんが身につけるもののサイズチェックを行いましょう。

- 衣類のサイズチェック
- 靴のサイズチェック



～お散歩を楽しめる季節になりました～

お散歩中やご家族でお出かけの際などお子さんたちは様々な発見をします。草や花、虫などに興味を持ち触れる体験は大切です。気持ちよく散歩を楽しむために、以下のことを注意しましょう。

- 乾燥してくる時期です。日ごろから保湿し皮膚の保護機能を高めておきましょう。
- 草花に触れた際かぶれなどがないか確認しましょう。

<インフルエンザワクチン接種>

ワクチン接種をすることで、予防効果だけでなく、り患した際の症状を和らげることができると言われています。

※世田谷区は10月1日から予約が開始されます。

- 13歳以下は2回接種
- 3～4週間隔をあけると効果的

