



ほけんだより 10月号

令和6年10月1日
大井町えほん保育園
看護師 市川

日中の暑さも和らぎ朝夕には肌寒さを感じられるようになりましたね。1日の気温差で体調を崩しやすくなる子どもたち。戸外での活動も増えますので長袖や上着のご準備をお願いします。

10月10日は目の愛護デー

赤ちゃんの目は生後すぐに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



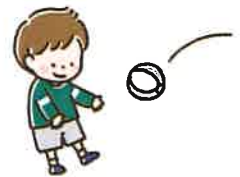
立体的に見る力、動くものを見る力など、視覚が急速に発達します。

3歳
視力0.8~1.0



大人と同じくらいまで視覚が育ってきます。

5歳
視力1.0



ほとんどの子が大人と同じ視覚を見につけます。

★こんなサインに注意★



頭を傾げる



目を細める



横目で見



片目をつぶって見る



片方の目の焦点が合わない

もし、お子様がこのような見方をしていたら早めに眼科を受診しましょう。「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」も育ちにくいです。早く治療を始めるほど視力は回復しやすいため早めの受診をお勧めします。

★インフルエンザ予防接種★

まもなくインフルエンザが流行しやすい季節を迎えます。一般的な風邪よりも症状が重く、小さなお子様が発症した際には脳症や肺炎などの重症化する可能性があります。罹患した際の重症化を予防するためにはもちろんですが、集団生活を行う場となりますので感染症対策の1つとしても、予防接種にご協力ください。よろしくお願いいたします。

★全園児健診★

10月30日（水） 14:30~

園医の星野医師より全園児対象に内科健診があります。お子様の発育・健康・発達面で気になることがありましたら、前日までに職員へお伝えください。



10月 給食だより



大井町えほん保育園

暑さも和らぎ、木々の葉の色が変わり始め、秋の訪れを感じられる季節になりましたね。
いよいよ「食欲の秋」「実りの秋」です。新米に秋刀魚、栗などのおいしい食べ物がたくさん出回ります。
今が旬のおいしい秋の味覚を食べ、日本ならではの文化を感じながら過ごせるといいですね。

まごわやさしい

みなさんは「まごわやさしい」という言葉をご存知ですか？実はこの7文字は、取り入れることで健康的な食生活を送ることができる食材の頭文字を語呂合わせにしたものです。現代では食の欧米化が進み、コンビニなどで好きな食べものがいつでも買え、食生活が乱れがちという方も多くなってきました。そんな現代ですが、この合言葉「まごわやさしい」を意識することで、食生活を改善することができるかもしれません。日々の食事のなかで意識して取り入れていきましょう！

ま	ご	わ	や	さ	し	い
まめ	ごま	わかめ	やさい	さかな	しいたけ	さつまいも
(豆類)	(種実類)	(海藻類)	(野菜類)	(魚介類)	(きのこ類)	(芋類)



秋におすすめの食育えほん

秋は読書の季節でもありますね。子どもたちに人気のある食育絵本をご紹介します。

0～2歳児対象



やさいの抜ける様子が、ページをめくると出てくる仕掛けのある絵本です。「すっぽーん」とくり返す文章が楽しい、保育園でも大人気の一冊です！

3～5歳児対象



同じシリーズの「かるた」もおすすめです！



やさしいにふれよう

もも・くるみ組

先月は乳児クラスのもも・くるみ・はなみずき組のみんなが色んな野菜にふれ、食育を楽しみました！

はなみずき組

旬のまいたけさきをしました！
きのこの感触に興味津々！
上手にさいてくれました♪



初めて

たまねぎの皮むきに挑戦！
綺麗に皮と実を分けて
みんなが食べれるよう
剥いてくれました
ハヤシライス美味しかったね♪



キャベツちぎりにも挑戦！

大きな一枚を一生懸命ちぎって
いました！もも組も一緒になって
参加しました♪

