



10月 ほけんだより



認定こども園
あゆのさと
2025.10.1
看護師 雨宮・石黒

暑さもひと段落し、少しずつ秋らしい陽気になってきました。過ごしやすい季節になり、子どもたちは外遊びを楽しんでいます。子どもの体力もぐんと伸びる時期。楽しい経験を通して、健康な体をはぐみ、冬に向けて体力をつけていきましょう。



2つの10を横に倒すと、まゆと目の形に見えることから、10月10日は目の愛護デーとされています。乳幼児期は、子どもの目をもっとも育つ時期。この機会に、子どもの「目」の健康をあらためて見直してみましょう。



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、遠くにあるもの近くにあるものなど、いろいろなものを見る体験が、目により刺激になる。

明るさ、暗さのメリハリある生活を

日中は光を浴び、夜は暗くして眠る。



テレビやゲームは、時間を決めて

テレビは正面から見る。いつも横目で見ていると、視力に左右差が出ることも。また、携帯ゲームなど狭い範囲の平面画像を見続けることは、目の負担になるので、乳幼児は避ける。



広い空間で体と目を動かす機会を

全身運動は眼球、視神経・脳の発達を促す。

内科健診

10月8日(水)

10:00～

就学前健診を兼ねたひまわり組から開始します。開始時間に間に合うように登園してください。質問のある方は、事前にお渡しする質問票を前日までに提出してください。

当日、欠席された場合は、各自で受診していただきます。

年長児	10/ 9(木)	聴力視力検査
年中児	10/ 7(火)	5歳児健診②
	/16(木)	5歳児健診③

運動会の水分補給



園児は水筒に水かお茶(麦茶等のノンカフェインの物が好ましいです)を入れて持たせてください。また、ご家族の方も飲み物を持参し、こまめに水分補給をし、熱中症に気をつけましょう。ご協力をお願いします。



腸活のお話会

10月22日(水)10:30～ (30分程度)

当園子育て支援センター「すいすい」にて腸活カフェ Jicca 渡辺貴絵さんによる腸活のお話会を行います。お子さんのお腹の悩みはありませんか？今回は支援センター利用者以外でも、ご参加いただけます。事前申し込みは不要です。ぜひ、ご参加ください。