



ほけんだより

令和 7年 10月 1日
認定こども園 白梅幼稚園

日中は まだ暑さを感じる毎日ですが、朝晩は 涼しい風が吹き、過ごしやすくなりました。
寒暖差のせいか、咳や鼻水などの症状が見られ、体調を崩す子どもが増えてきています。

これから冬にむけての時期は、気温の変化に加えて、風邪や胃腸炎などの感染症も多くなります。
園内では、引き続き 健康観察や手洗い・うがいなどの声掛け・実施を行いながら、子どもたちが
元気に秋の行事や遊びを楽しめるよう関わっていきたいと思います。
ご家庭でも、十分な休養と衣服の調整などを意識していただき、元気に秋を過ごしていきましょう。

10月10日は
目の愛護デー

子どもの目 大切にしましょう！

乳幼児期は、子どもの目が もっとも育つ大事な時期です。
お子さんの「目」の健康について、日々の生活の中で意識してみてくださいね。



☀ **明るさ・暗さのメリハリのある生活を**
日中は 光を浴び、
夜は部屋を暗くして
眠りましょう



☀ **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
目に良い刺激になります



☀ **テレビやゲーム・タブレットは時間を決める**
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ある)
ゲームやタブレットなど
狭い範囲の平面画像を見続けると、
目の負担になります



☀ **広い空間で体と目を 動かす機会を**
体を使った全身運動は、
眼球、視神経・脳の
発達を促します



気になる時は、受診を！ 視力の発達にはタイムリミットがあります!!

乳幼児期から就学前の子どもは、0.2 ほどの視力があれば不便なく日常生活が送れるため、
視力不良や、片方の視力だけが弱いことに気がつきにくいと言われています。

しかし、子どもが視力を発達させることができる時期は 6～8 歳まで。その年齢まで見えない
状態で過ごしてしまうと、眼鏡をかけても視力が出ない「弱視」になってしまいます。

お子さんの物を見る様子で、気になることがある時は、早めに眼科を受診しましょう！

☐ 物を見る時に、左右のどちらかに頭を傾ける
顔を回す、あごを上げる(下げる)

☐ 片方の目(視線)が
外側に向いている

☐ 片方の目(視線)が
内側に寄っている

☐ 上目づかい(下目使い)
で物を見る

☐ 目を細めてみる

☐ 極端に近づいて
見ようとする

☐ 瞳の中央(奥の方)が
白く光る

☐ まぶたの形(大きさ)
に左右差がある



秋の 内科健診のお知らせ

日時：10月15日(水曜日) 14:10～

14:10～15:00の予定で 園医のきむら先生が来られます

・体調不良以外は、できるだけ出席をお願いします

(健診当日に 病気などで欠席の場合は、保護者の方で きむら医院を
受診して頂きます。後日、幼稚園より「受診票」をお渡しします)

・長い髪の毛は、ゴムで結んで登園をお願いします

・医師より お知らせがあった園児のみ、後日、看護師より
結果をお伝えします



歯に合った歯ブラシ、使っていますか？

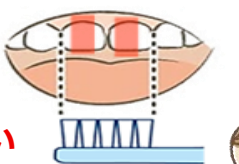
先月、そう組のブラッシング指導があり、宇城市の歯科衛生士さんとお話する機会がありました。
子どもたちが、園で使っている歯ブラシについてアドバイスがありましたので、お知らせします。
次に準備する際に、参考にしてください。

- 歯ブラシの ブラシの部分が 大きすぎる
- 歯ブラシの形が 歯に合っていない

ブラシの ヘッドの大きさ

→ 本人の前歯 2 本分くらい

毛はやわらかいものがよい



また、家庭で寝る前の仕上げみがきは、「最低でも小学校 4 年生 (10 歳) くらいまでは必要、
理想的には、10～12 歳ごろ (永久歯が生えそろう) まで続けてください」とお話がありました。

9月の感染症情報

マイコプラズマ肺炎 2 名

新型コロナウイルス

感染症 3 名

手足口病 1 名

溶連菌感染症 1 名

とびひ (伝染性膿痂疹) 1 名

りんご病 (伝染性赤斑) 1 名

急性呼吸器感染症 30 名

(発熱、咳、鼻水・鼻閉、咽頭痛 等の
いわゆる 風邪症状での欠席)

☀ 同居の家族が感染症に罹った時

☀ 病院を受診し、感染症の検査した場合
→必ず、幼稚園へお知らせください！

10月の身体測定のお知らせ

1 日 (水) そう・くま
うさぎ

3 日 (金) りす・あひる
ひよこ

* 欠席の場合は、直近の登園日に
測定します

* 都合により、日程が変更になる
場合があります

