

10月

おひさま子育て通信

みんなの笑顔
みんなの未来令和8年10月発行
西葛西おひさま保育園

まだ夏の暑さが残るこの時期。戸外で遊ぶ事も増えてきましたが、熱中症の油断は禁物。水分補給を行いながら活動していきます。今後も是非、遊びにいらして下さい。お待ちしております。

たっぷり眠って
疲れを吹っ飛ばせ！

暑さで体力を消耗した体はしっかり休めないと体調を崩してしまいます。今月は、楽しいイベントもあるので、たっぷりの睡眠をとって元気に過ごしましょう！

快眠のためのヒント

● 早寝早起きで生活リズムを整える

● お風呂に入ってさっぱりする

● 汗を吸いやすいパジャマを着る

● クーラーや扇風機を使って部屋を涼しく

● おなかを冷やさない



薄着の習慣は「秋」からスタート

肌寒くなってくると、つい子どもに厚着をさせたいくなりますが、子どもは意外と寒さに強いもの。冬に向けて抵抗力をつけ、丈夫な皮膚を作っていくためにも、今から薄着を心がけていきましょう。

薄着で過ごすコツ

- 寒いときは薄手の上着で調節する
- 肌着を着て保温する
- おなかと背中が出ないようにする



大人より「少し遅く」「1枚少なく」！

大人が「長そでを着よう」と思ったとき、子どもは長そでにするのを少し遅らせる。大人が重ね着するとき、子どもは1枚少なく着せる。こうすると、自然と薄着が習慣づけられます。

小さな子どもは「見る力」も育ち盛り

赤ちゃんの目は、生後すぐ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

1歳
視力 0.2

3歳
視力 0.8～1.0

5歳
視力 1.0



明るい、近い程度しか認識できません。



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。



大人とほぼ同じくらいまで視覚が育ってきます。



ほとんどの子どもが、大人と同じ視覚を身につけます。

早く治療するほど回復しやすい！

こんなサインに注意



頭を傾げる



目を細める



横目で見える



片目をつぶって見る



片方の目の焦点が合わない

正面から「見る様子」をチェックして

見え方のチェックにおすすめなのが、紙しばい。左右の目の焦点、ものを見る様子が詳しくわかります。



＊10月の子育てひろば＊

10月27日(火) 10:15～10:45

出張★おひさま子育てひろば in 長島西児童遊園

保育園のお友達と一緒に遊んでみませんか？

雨天時：ハロウィン製作（10:00～11:00）

＊11月の子育てひろば＊

11月10日(火) 10:15～10:45

出張★おひさま子育てひろば in 長島西児童遊園

青空の下で保育園のお友達と一緒に体操をしよう！

11月24日(火) 10:00～11:00

サーキット遊び 滑り台やトンネルと一緒に身体を動かそう！

ホームページ URL



<http://edogawa-ohisama.or.jp/nishikasai-ohisama/>