

ほけんだより



伊江村立東保育所 令和7年10月1日(水)

スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋、食欲の秋！！まだ夏のような暑さもありますが、子どもたちは楽しみながら運動会に向けて練習に取り組んでいます♪♪秋は外遊びがたくさん楽しめる季節です。子どもの体力もぐんと伸びる時期。外遊びで十分体を動かし、楽しい経験を通して、健康な体づくりをしていきましょう(^-^)

10月10日は目の愛護デー

～目をたいせつに～

乳幼児期は、子どもの目ももっとも育つ時期。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。

★全身運動は眼球、視神経、脳の発達を促します。広い空間で体と目を動かす機会をもちましょう。

★止まっているもの動いているもの、小さなもの大きなもの、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い刺激になります。

★長時間のテレビやスマホの使用は目の負担になります。テレビやスマホは時間を決めて視聴しましょう。

こんなサインに注意



頭を傾げる



目を細める



横目で見ると見る



片目をつぶって見る



片方の目の焦点が合わない

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、見る力が育ちません。早く治療を始めるほど回復しやすいため、見え方の異常に気づいたら早めに眼科で相談しましょう。

安全計画

今月の計画は【火災・不審者対策】についてです。保育所全体で訓練を行う予定です。

運動機能

はいはいから二足歩行へ、そして走る、ジャンプするへ。子どもの運動発達には順番があります。発達に応じた楽しいあそびが運動機能を向上させます。

6か月～1歳

おすわりからはいはい、つかまり立ち、そして伝い歩きへ。



1歳～1歳半

歩き始める。ものを持ったまま、立ち上がれるようになる。

1歳半～2歳

またぐ、しゃがむ、小走りや小さいジャンプができるようになる。

4歳～5歳

片足立ち(3秒)やスキップ、でんぐり返し、階段を下りることができるようになる。

3歳～4歳

片足立ち(2秒)やケンケンで前進、後ろ向き歩行、三輪車をこぐことができるように。



2歳～3歳

走る、跳ぶ、ぶら下がる、階段を上る、三輪車を押すことができる。

※発達の順序を示したもので、年齢はあくまでも目安です。

感染症について



手洗い・うがいをして感染予防に努めましょう！

村内の小学校においてインフルエンザが流行しているようです。インフルエンザは感染力が強く、子どもたちの間で流行しやすい感染症です。インフルエンザかも…と思ったら早めの対応をお願いします。インフルエンザと受診されたら保育所へもご連絡ください。