

10月のほけんだより



2025.10.1発行
田園調布学園大学
みらいこども園
(看護師 板橋 裕希子)



お彼岸を過ぎて朝晩は気温も下がり、涼しい時間も増え、たくさん園庭で遊べるようになりました。温度差がありますので上着を脱ぎ着したり調節をしましょう。秋になり、食べ物もおいしい季節です。栄養たっぷりの旬のものを食べて元気に過ごしましょう。

10月10日は目の愛護デーです

生まれたときはわずかしか見えない赤ちゃんも3歳までに急速に成長し6歳くらいまでには視力1.0を得るといわれています。

近視発症の低年齢化も言われておりますが、小型デジタルデバイスに接する機会が増えたことも一因です。しかし、スマートフォンやタブレット端末などなくては生活できません。30センチ以上離し、30分に1回20秒以上目を休める。など画面を見る距離や使用時間に注意しましょう。おしらせしてくれるアプリなどもあります。室内は明るくても屋外の環境に比べ光量不足です。1日2時間ほどの外遊びも近視進行予防に有効です。

3歳児健診において令和4年度から屈折検査導入が促され川崎市でも令和5年度から導入しています。この検査は弱視の発見に有効です。また、片眼視力不良は日常生活では気づきにくく見過ごされることもあります。忘れず3歳児健診を受けましょう。

身長体重測定

9月に全学年の身長体重測定を行いました。れんらくアプリの身体計測からご覧いただけます。

園では横断的標準身長・体重曲線(成長曲線)にも記録し標準範囲から大きく外れていないか。伸びが悪くないか。などみています。ゆっくり身長が伸びる子どももいますが、早く伸びてしまってその後はあまり伸びずにいる子どももいます。れんらくアプリ内で発育曲線比較ボタンが表示されますのでそこで確認することができます。

身長の伸びにかかわる要因は栄養や遺伝や体質によるものが多いですが、睡眠、運動、心理状態、などの環境要因、ホルモンが出ていない場合や染色体、骨の病気による場合もあります。中には治療可能なものがありますので気になる場合は小児科に相談しましょう。



園医健診のお知らせ

10月2日(木)13:00
0.1歳児健診

※園医都合により日程が変更になりました。