



ほけんだより 10月号

令和7年10月10日
認定こども園
桜保育園

猛暑も通り過ぎてさわやかな季節となり、子どもたちはのびのびと体を動かしています。
一日の寒暖差が大きくなるこの時期は体調を崩しやすいので、しっかり食べて、たくさん遊んで、たっぷり眠るなど、規則正しい生活を心がけるようにしましょう。

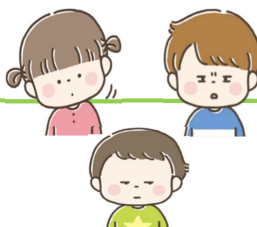
10月10日は「目の愛護デー」です！

(10を横にすると、まゆ毛と目に見えるので)



小さな子どもは

「見る力」(視覚)も育ち盛り



赤ちゃんの目は生後すぐにはぼんやりとしか見えていませんが、1歳までに急速に「見る力」が発達します。3歳までに視力1.0まで見えるようになります。その後も「見る力」は緩やかに発達し6歳頃には大人と同程度になります。

生まれてすぐ
視力 0.01



明るい、暗い程度
しかわかりません。

1歳
視力 0.2



動くものや立体的
に見る力等視覚が急
速に発達します。

3歳
視力 0.8~1.0



大人とほぼ同
じくらいまで視
覚が育ってきます。

5歳
視力 1.0



ほとんどの子ども
が大人と同じ視覚を
身につけます。

正しいケアで目(目)を守りましょう！



前髪はスッキリと！



目やにはそっと、外側に向かって拭く



目やにが多い時は病院へ！

感染性胃腸炎が疑われるお友だちが、これから増えてくる可能性があります！

感染性胃腸炎の便の状態

ブリストル便形状スケール(BSFS)

水分量	タイプ	形状
少ない ↓ 多い	1	硬くてコロコロとした、つながりのない便
	2	かたまりになっているが、ごつごつしている便
	3	ソーセージ様の形だが表面がひび割れている便
	4	表面はなめらかで、やわらかいソーセージ様の便
	5	やわらかい半固形状の小さな塊
	6	粥状の崩れた便
	7	固形物を含まない液状の便(水様便)

タイプ3~5であれば通常問題はないが、タイプ4が最も理想的

- ・水様便
- ・泥状便
- ・消化不良便で酸性臭(酸っぱい匂い)

- 24時間以内に2回以上の水様便がある。
- 水分や食事を摂ると下痢をする。
- 下痢に伴い体温がいつもより高め。
- 朝、排尿がない。

【胃腸炎時の食事について】

脱水症状を防ぐため水分と電解質を補給しましょう

消化がよく、胃腸に優しい食事を食べましょう！



＜おすすめの食べ物＞

おかゆ、うどん、豆腐、白身魚のほぐし煮、バナナ、人参やジャガイモの柔らか煮

＜控えたほうがよい食べ物＞

焼く・炒める・揚げる等、油を使った料理

ジュース、お菓子、柑橘系の果物、アイスクリーム、プリン、ゼリー、ヨーグルトなどの乳製品、食物繊維の多いごぼうなど



登園の目安



子どもの胃腸炎は感染性の可能性もあります。下痢や消化不良の場合はかかりつけ医を受診し、家庭や保育園での経過を必ず伝え、登園許可をもらってから登園しましょう。当保育園としても、お友だちに感染することがありますので、普通便を確認してから登園することをお勧めします。