



ほけんだより10月号



令和7年10月1日
富山市こども保育課

ようやく涼しくなり過ごしやすい季節となりました。秋はスポーツや読書、芸術に触れる良い季節です。親子でいろいろな体験を通して、心と体を健やかに過ごしましょう。

子どもの目の成長と発育

子どもの目は、乳幼児期に一番視力が伸びます

生後1ヶ月はほとんど見えません
3ヶ月の視力は0.05

1歳で約0.2に
2歳で約0.4に
視力が発達します

3歳までに視力は急速に発達し1.0になります

6歳では1.0~1.2になります



乳幼児健診

3歳児健診

園での健診

保育所での健診

■ 視機能の発達

出典：(公) 日本眼科協会

- 1歳になると両目で物を見ることができ、立体感や遠近感が分かるようになります。
- 3歳まで目の成長期で1.0の視力があるとされます。
- 6歳ごろには視力の機能はほぼ完成し、色覚や立体視など大人と同じ機能を備えるようになります。

秋の健康診断が始まります。視力測定は、満3歳以上のお子さんを対象に行っています。目の異常は早期発見が大事ですが、子どもは自分の目に異常があってもなかなか訴えることができません。検査結果で受診が必要と言われた場合は、早めに受診しましょう。

子どもの気になる症状やしぐさはありますか？

- 目を細めたり、極端に顔を近づけて本やテレビを見る。
- 物を見るとき、上目づかいや横目で見る。
- 見やすい角度を探すために頭を傾げる。
- 異常にまぶしがって目を閉じる。
- 斜視がある。
- ひとみが白く見える。
- 目やにが多い。
- 色の識別ができない。



これらの症状がみられる場合は、受診をお勧めします。

目を大切に守りましょう 10月10日は「目の愛護デー」

- 前髪は目にかからないようにしましょう。
- 汚れた手で目をこすらないようにしましょう。
- 絵を描いたり、絵本を見たりする時は姿勢を正しましょう。
- なるべく戸外で遊び、体や目をリラックスさせましょう。
- テレビやスマートフォン、ゲーム機の画面を見るときは、部屋を明るくして1時間見たら、15分程度は遠くを見て目を休めましょう。



インフルエンザの予防は、流行前の予防接種が効果的です

インフルエンザの感染経路は、飛沫感染、接触感染です。感染を予防するには、日頃の手洗い、うがい、マスクの着用、十分な換気、対人距離を保つ等の他、流行する前に予防接種を受けることが効果的な予防法のひとつです。



「とやまっ子インフルエンザ予防接種助成事業」 予防接種費用が助成されます。

- 助成対象者：県内在住の未就学児（接種日において生後6か月以上）
- 助成対象期間：令和7年10月1日（水）から令和8年1月31日（土）までに受けた予防接種
- 助成金：1回の接種につき上限3,000円（1人2回まで）
※接種料が3,000円以下の場合は、医療機関での支払いは不要
- 助成を受ける方法：医療費受給資格証及び母子健康手帳を持参のうえ、「とやまっ子インフルエンザ予防接種券」に記入し、医療機関に提出。
- ※ 2歳以上の児童は、経鼻弱毒性インフルエンザワクチン（1回）も対象となります。（1回あたりの上限額は3,000円）
- ※ 接種券は、医療機関に備え付けられているほか、県のHPからダウンロードできます。

秋は季節の変わり目による「秋バテ」に注意が必要です。夏からの疲れや、日中と朝晩の気温の差や日照時間の変化などで自律神経が乱れやすくなります。気温の差に注意した体温調節、十分な睡眠、バランスのとれた食事、適度な外遊びをしましょう。「秋バテ」対策には、疲労回復を助けるビタミンB群（豚肉、うなぎ、大豆など）や、ビタミンC（レモン、みかん、梅干しなど）、体調を整える旬の野菜（さつまいも、きのこ、根菜など）を多く含む食品を積極的に取りましょう。また、お風呂に入って体を温めることも良いです。