

# の・び・の・び

## ぐんぐん育つ子どもの

三

生まれたての赤ちゃんの視力は0.02くらいで（明暗がぼんやりわかる）色もわかりません。それが、1歳頃には0.1くらいになり（輪郭がぼやけて見える）、4~5歳頃で1.0くらいの視力になると言われています。



この急速に視力が発達する時期に、いろいろなものを見せて『ものを見る力』を育ててあげてください。



目は起きている間、常に回りの情報を取り入れています。

①ものの大きさ ②色 ③明るさ ④遠い近い など

働き者の目にやさしい生活になるように大人が心がけてあげましょう！

### こんな仕草があったら要注意

- ・目を細める
- ・首を傾げてものを見る
- ・テレビなどに近づいて見る
- ・近くでの作業にすぐ"飽きる
- ・ぶつかったり転んだりしやすい



子どもは自分で「見えにくい」ことに気づきません。もし、気になる点があれば早めに眼科へ。



**インフルエンザの予防接種スケジュールを決めよう**

インフルエンザの予防接種を打つと、絶対かからない？

効果はどれくらい続くの？

いつごろ打てばいい？

いいえ、絶対かからないわけではありません。でも、かかりにくくなったり、かかっても重症になるのを防ぐことができます。

接種した日（2回接種の場合は2回目）の2週間後から約5カ月間、効果は続きます。

インフルエンザは、だいたい12月から3月ごろに流行し、ピークは1月から2月です。予防接種の効果が出てくるまでに2週間ほどかかるので、12月中旬までに打ち終わるのがいいと思います。

おしゃれ度  
より

## 元気に遊べる服装を

最近の子どもたちは、とてもおしゃれ。かわいい服装やかっこいい服装が似合っています。でも、一番大切なのは「活発に動ける」こと。自由な動きを邪魔するような過度の装飾は避けてあげてください。

またこれからどんどん寒くなりますが、適度な保温がでて、自由に遊べる服装で、送り出してあげてください。

うすいものを重ねましょう

服と服の間に暖かい空気の層ができるので、厚手のもの一枚より暖かいです。またうすい衣服のほうが、動きやすく機能的です



着脱しやすいものを選びましょう

子どもたちは動くと汗をかきます。自分で着たり脱いだりしにくいものは、避けてあげてください



むし歯になりやすい度をチェック！



ひとつでも当てはまつたら、気をつけよう！



甘いおやつをたくさん食べる



清涼飲料水を、ほとんど毎日飲む



歯みがきの回数は、一日に一回以下



かむ回数が少ない（1口30回未満）

