



ほけんだより10月号



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。



令和8年10月1日
富山市こども保育課

子どもの目の成長と発育

子どもの視力は、乳幼児期に一番発達します。

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

富山市の保育施設では満3歳から視力測定を行っています。

■ 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の視力があると言われる。
- ・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。

大切な目を守りましょう 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、ゲーム機などの近くの画面を見るときは、部屋を明るくして30分見たら5～10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に予防接種は効果的です

インフルエンザの感染経路は、飛沫感染、接触感染です。

マスクの着用以外に感染を予防するには、日頃の手洗い、咳エチケット、十分な換気、人混みを避ける、予防接種を受けることが効果的な予防法です。

「富山市こどもインフルエンザ予防接種費助成事業」

- ・助成対象者：市内在住の未就学児（接種日において生後6か月以上）
- ・助成対象期間：令和8年10月1日から令和9年1月31日まで
- ・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円を超える場合は、その超過額をご負担いただきます。
- ・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、「富山市こどもインフルエンザ予防接種費助成券」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回あたりの助成の上限額は3,000円）
※インフルエンザ予防接種費助成券は、「育さぽとやま」からダウンロードできます。

子どもの気になる症状やしぐさはありませんか？

- ・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。



これらの症状が
みられる場合
は、受診をお勧
めします。



インフルエンザは例年冬季から春季にかけて流行しますが、今年度は例年より早く流行入りしました。一部の保育施設では多くの感染者が出ており、すでに感染したお子さんもいらっしゃると思います。「もう、感染したから予防接種はしなくてもいい」と思われるかもしれませんが、インフルエンザにはいくつものウイルス株（種類）があるので、次は違う株に罹患するかもしれません。インフルエンザワクチンには3種類の株が入っているので、他の株に対する予防になります。また発症しても重症化を防ぐために予防接種を推奨します。

