



少しずつ秋が深まる中、青く澄みきった空の下で心地よい風を感じられるようになりました。これから朝夕の気温差が大きくなってきますので、体調管理をしっかりとこなっていきましょう。

### < 開室時間 >

月～金曜日 : 10:00～12:00  
13:00～16:00  
(土)・(日)・(祝)は休館です。

### < 受付時間 >

月～金曜日 : 10:00～17:30  
TEL : 042-654-3377  
FAX : 042-654-3939  
Eメール : karamatu@din.or.jp

お問い合わせ・子育てで  
お悩みの事は・・・  
「からまつ保育園」まで  
お気軽にお電話ください。



### 感触を楽しむ

握る→「ガラガラ・ボールラトル」  
つまむ→「型はめパズル・シール貼り」  
丸める、捏ねる→「砂、食材など」



### 感覚を楽しむ

振る→「タンバリン等、音が鳴る物」  
揃える→「積み木・ブロック」  
通す→「紐通し・ハンマートイ」  
ちぎる・破る→「紙類・粘土」



## 「乳児の育ち」で大切にしていける事

指先の発達を  
促しましょう



玩具等をくるくると回したり、ねじったりする遊びや、摘まんだり叩いたり、指先を使った遊びをする一つひとつが、成長の道筋となっていきます。五感を刺激して、楽しみながらたくさん経験をしましょう。

ほいくえん めい  
せつ かい

日時

令和3年11月6日(土)

1回目 9時30分～10時30分  
2回目 10時45分～11時45分

※事前に予約をお願いいたします。  
(感染症予防の為、各回8名ずつとさせていただきます。)

保育園での生活において、お話をさせていただきます。保育園入園をお考えの方は是非おこしください。

からまつ保育園  
〒193-0801 八王子市川口町1543  
TEL 042-654-3377  
FAX 042-654-3939  
Eメール karamatu@din.or.jp  
受付時間 8:00～17:00

MAP

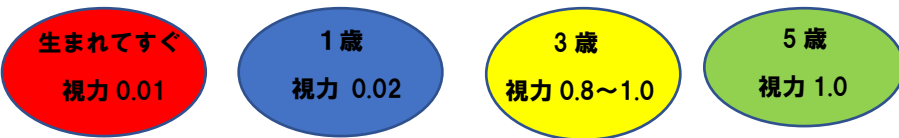


ご家庭にその時季に合った  
子育てのヒントをお知らせします。



## 《視力について》

赤ちゃんの目は生後すぐはぼんやりとしか見えていませんが、その後、1歳までの時期は急速に「見る力」が発達します。3歳までには、多くの子どもが大人と同じ程度(視力1.0)まで見えるようになります。見る力(視覚)はゆるやかに発達し、6歳ごろには完成します。



明るい、暗い  
程度が認識で  
きます

立体的に見る力、  
動くものを見る力  
など視覚が急速に  
発達します

大人と同じぐらい  
まで視覚が育ち  
ます

ほとんどの子どもが  
大人と同じ視覚を  
身につけます

乳幼児は最も目の機能が育つ時期です。前髪が目にかからないようにしたり、目に優しい生活を心がけましょう。また、長い時間テレビを見たりゲームをしたりすると目は酷使されます。時間を決めるなどして控えるようにしましょう。

## 目に良い食べ物について

10月10日は目の愛護デーです。目の健康のために良い食べ物を食事に取り入れて、目を大切にしましょう。

### ビタミン A



### ビタミン B1



### ビタミン C



目の乾燥を防ぎ、  
働きをよくします  
＜おすすめの食べ方＞  
にんじんの  
オリーブオイル炒め  
油で調理すると  
ビタミンAが  
吸収しやすくなります

目の神経の働きを  
正常にします  
＜おすすめの食べ方＞  
豚肉と  
にんにくのソテー  
にんにくに含まれる  
アリシンが吸収を  
アップさせます

目の充血を防ぎます  
＜おすすめの食べ方＞  
ブロッコリーの  
スチームサラダ  
熱に弱く、水に溶けだし  
やすいためなるべく  
熱や水に触れないような  
工夫をしましょう

## 災害時の子どもの食事

災害時は子どもは環境の変化により精神的に不安定になるため、非常食だけでは心身を満たすことが難しい場合があります。そのため、普段食べなれたお菓子を賞味期限ごとに買い替えをして、災害時の備蓄としてストックしておきましょう。もしもの時の備えが大切です。