



# ほけんだより 10月号

令和5年10月2日 青梅梨の木保育園



9月下旬になり暑さも少しずつ落ち着き、やっと戸外遊びが出来るようになりました。園庭からは、子どもたちの楽しい笑い声が聞こえてきます。これから体を動かすにはいい季節になりますね。外で十分体を動かしていきましょう。

全国的にインフルエンザが流行しています。東京都では、インフルエンザ流行注意報も発令されました。9月に発令されるのは、異例のことです。当園でも、インフルエンザに罹患するお子さんが出始めています。これから一日の寒暖差が激しくなり、体調を崩しやすくなります。体調管理に努めましょう。

## テレビなどの動画を長時間見せていませんか

成長するにつれてスマホやタブレット、テレビなどの視聴時間が長くなりがちです。

乳幼児がテレビなどを長時間視聴すると、言語の発達や社会性の遅れ等子どもの発達に悪影響を及ぼすことがあると言われています。メディアとの付き合い方について考えてみましょう。

バランス良く上手に付き合うことが出来るといいですね。

### 6つのアドバイス

- 1 2歳以下の子どもには、長時間見せない！**  
内容・見方に限らず、長時間視聴は言語発達が遅れる危険性が高まる。
- 2 つけばなしはNG！ 見たら消す！**
- 3 乳幼児に一人で見せない！**  
大人がいっしょに歌ったり、子どもの問いかけに応えたりすることが大切。
- 4 授乳中、食事中は消す！**
- 5 乳幼児にも、つきあい方を教える。**  
見終わったら消すこと。連続して見続けないこと。
- 6 子ども部屋に置かない。**



### いろいろなものを見せよう！

いろいろな距離のものを見ることが、見る力を育てます。遠くを見るときは目の周りの筋肉がゆるみますが、子どもはただ「遠くを見て」と言うてもうまくできません。「あの木のとっぺんを見てごらん」など、具体的に声をかけてあげましょう。



### 家族でルールを決めましょう

スマホやテレビを見る時間を決めましょう。大人がスマホを使いすぎたり、テレビを長時間見たりしていると、ルールを守る意欲をそいでしまいます。大人がまず見本を！



・4、5歳児クラスは、10月の健康教育で歯をみがく箇所を追加して指導を行います。歯をみがく箇所が増えますが、みんなで頑張りましょう。

・3歳クラスは、10日（火）から歯みがき指導を行います。歯ブラシを準備してください。  
20日（金）は、視力検査を行います。問診票の提出をお願いいたします。

