



ほけんだより 10月号



令和7年10月1日 青梅梨の木保育園



暑さもやっと落ち着き、戸外遊びも思いっきり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。体を動かすにはいい季節になりますね。
外で体をたくさん動かし、元気な体作りを行っていきましょう。

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につながることを日本小児科学会が報告し、どうつきあうか、6つのアドバイスをだしています。

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 **つけっぱなしは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」と言っ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！



<乳幼児のインターネット利用率>

令和6年度のこども家庭庁の調査によると、インターネットを使っている子どもの割合は、0歳で10.1%、1歳で42.9%、2歳で56.4%、3歳で72.6%、4歳で77.1%、5歳で80.5%です。
0歳児から保護者が動画を見せて、インターネットの利用が始まり、年齢が上がるにつれて利用率が上がっていることがわかります。乳幼児に過度に利用されないように、保護者の方がきちんと管理していきましょう。



*10月24日（金）に3歳児クラスで視力検査を行います。後日問診票を配布します。提出をお願いします。