



ほけんだよい



令和3年9月30日

名手保育園

過ごしやすい季節になりましたが、季節の変わり目で朝夕冷え込む日もあると思います。これからの季節は空気が乾燥しウイルスに感染しやすくなります。体調を崩さないよう衣服の調節や旬の食材を食べて免疫力を高め、病気に負けない身体を作って行きましょう。

テレビなどの動画を長時間見せてませんか？

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。しかし、無制限にそれらとつきあうことが、子どもの発達に悪影響を与えることが、わかってきました。特に「乳幼児」がテレビなどを長時間視聴することが、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つのアドバイスを出しています。

6つのアドバイス

- ①2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いすることが大切。
- 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。



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ていたり、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！！

連続スマホ15分まで



2h



連続テレビ30分まで

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。「あの木のて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。



内科検診のお知らせ

10月18日(月)に内科検診をおこないます。結果はお帳面に記入しますので確認よろしくお願ひします。



秋かぜに注意



秋は気温差が激しいため、かぜを引きやすくなります。ご家庭では背中を触るなどして確認し、汗をかいているようなら衣服を取り替えてあげましょう。また、手洗い・うがいをこまめに行う習慣を付け、規則正しい生活でウイルスを寄せ付けないようにしましょう。