

ほけんだより

令和4年度9月号

園の健康状況

発熱、咳、鼻水の症状がみられ始めです。症状が軽くともコウチ
お灸のこともありますので、受診は必ずお願ひ致します。

今年の夏も猛暑続きで暑かったですね。夏の疲れが出る頃だと
思われます。引き続き休養をしっかりと取るようにしましょう。体調が
思わしくない時は必ず受診をお願いします。

9月9日は救急の日です。
～事故防止に気をつけましょう～
＜気をつけたいポイント＞

【誤食】タバコ、ボタン電池、医薬品
洗剤などは子どもの手の届
かない所に置きましょう。
乾燥剤なども食べるものが
あるので処分しましょう。

【誤飲】ミニトマト、ぶどうなど丸くこ
つるつるした食品は小さく切り
食べさせましょう。

【窒息】フード、おもちゃの小さい洋服
がよいしょ、シル、ポリ袋などが
のどに詰まったり窒息することが
あるので手の届かないところへ。

【転倒・転落】子どもだけベランダに
出ないように、手の届かない場所
にカギをつけましょう。ベランダの
踏み台も注意を。

【弱電】浴室も気をつけましょう。
※園でもこれらのことをひまふ、事故
防止に気をつけています。

行事予定

- 9/5(月) 0歳児身体測定
- 9/4(水) 0歳健診
- 9/6(金) 全クラス身体測定

ほけんニュース

子育て中の

スマホやデジタル機器の利用を考える

保護者が、食事の支度中や公共交通機関の利用中などに静かにさせたいといった理由で、スマートフォン(以下、スマホ)やタブレット端末で動画などを見せたり、ゲームをさせたりする場合があります。こうしたデジタル機器の利用から、子どもが頻りにスマホやタブレット端末を使いたがるようになるとそれが習慣化しやすいので、注意が必要です。

さまざまな面で大きく成長する幼児期

幼児期は、身長や体重をはじめとして、心身が大きく成長する重要な時期です。また、早起き早寝や規則正しい時間に食事をとるといった、毎日くり返し行う行動を生活習慣として、身につける時期です。

さまざまな可能性を秘めている今の時期を大切にしましょう。



子どもたちの視力や姿勢への影響は?



子どもたちが、ゲームや動画に夢中になってしまい、近い距離で画面を長時間見続けることが習慣化すると、目の発達や視力への影響も心配です。また、夜の利用は睡眠への悪影響が考えられます。このほかにも、猫背や寝そべってスマホを使用することによる姿勢への影響も気になります。保護者がデジタル機器のルールを決め、使用もコントロールしましょう。

スマホやゲーム機などを子どもに使用させる時はどうしたらいい?

ゲームをやりたい!への対応は?

幼児期から、スマホやゲーム機などでゲームをする習慣がついてしまうと、ゲームなどへの依存度に影響が出る可能性があります。遊ばせる場合にはゲームの内容が子どもの年齢に適正なものかを保護者が判断し、遊ぶ時間も決めてコントロールすることが大切です。また、スマホやゲーム機以外に夢になれる遊びを見つけたり、外遊びをさせたりするように心がけます。

ゲームや動画に夢中になりすぎる時は……

子どもが普段どのようにスマホなどでゲームや動画を見ているのかを、保護者が正しく把握しておくことが大切です。スマホやゲーム機などの使用時間を設定しておき、長時間の利用につながらないように環境をととのえます。また、スマホやタブレットなどのフィルタリングも活用しましょう。



保護者自身のスマホとの付き合い方の見直しを

保護者自身が片時もスマホを離さないことが習慣になっていませんか?



子どもと過ごしている時に、ごろごろ寝ながらスマホを見ていませんか?



子どもに話しかけられた時に、スマホを見ていて、対応がおろそかになっていませんか?



■子どもはおとなのようすをよく見ています。おとな自身が利用の仕方を見直しましょう。

監修 東京女子大学 現代教養学部 心理・コミュニケーション学科 教授 橋元良明先生