



昨年末からインフルエンザが流行し、今もお休みしているお子さんがいらっしゃいます。現在流行しているのは主にA型ですが、今後B型の流行も予想され、一度A型にかかった人も、もう一度B型にかかる可能性があります。登園時の手の消毒、ご家庭での予防対策など、引き続きご協力をお願いします。

メディア漬けになっていませんか？



最近、子どもをスマホで遊ばせている姿をよく見かけます。スマホを子育てに活用することは『スマホ子守』と呼ばれ、増加傾向にあるそうです。子どもが騒いで迷惑をかけないように配慮しているのかもしれませんが、幼い子どもへの影響も忘れてはなりません。

メディア漬けの生活は、人とのかわり体験の不足を招き、さらに運動不足、睡眠不足そしてコミュニケーション能力の低下などを生じさせ、その結果、心身の発達の遅れや歪みが生じることがあると言われています。特に2歳以下の子どもの、テレビ画面への早期接触や長時間化が問題視されています。

子どもとメディアの問題を懸念し、2004年には日本小児科学会から以下のような提言がなされています。（メディアとはテレビ、DVD、スマホ、タブレット、ゲーム機などのことです）

子どもとメディアの問題を懸念し、2004年には日本小児科学会から以下のような提言がなされています。（メディアとはテレビ、DVD、スマホ、タブレット、ゲーム機などのことです）

<提言>

1. 2歳以下の子どもには、テレビ・ビデオを長時間見せないようにしましょう。内容や見方によらず、長時間視聴児は言語発達が遅れる危険性が高まります。
2. テレビはつけっぱなしにせず、見たら消しましょう。
3. 乳幼児にテレビ・ビデオを一人で見せないようにしましょう。
4. 授乳中や食事中はテレビをつけないようにしましょう。
5. 乳幼児にも適切なテレビの使い方を身につけさせましょう。見終わったら消すこと、ビデオは続けて反復視聴しないこと。
6. 子供部屋にはテレビ・ビデオを置かないようにしましょう。



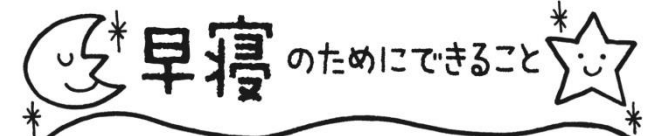
子どもと一緒に、メディアを上手に利用する
ルールを作りましょう！



ベビー組より ～生活習慣を見直そう～

新学期の進級、入学にむけて、

『早寝早起き』の習慣を身につけましょう。



①まずは早起きから

遅く寝てしまっても、翌日は早く起こしましょう。夜も早く眠くなるので、布団に入りやすくなりますよ。

④午睡は15時半までに

家で午睡をするときも、遅くても15時半までに終わらせて。夜の眠りに影響します。

②朝の光でスタート!

カーテンを開けて太陽の光を浴びましょう。目覚めが促されて、脳も体も活動を始めます。

⑤おふろはぬるめに

熱いおふろは、急激に体温が上がって目がさえてしまいます。お湯はぬるめにするのがポイントです。

③日中にしっかりあそぶ

体を動かしてたくさんあそびましょう。心地よい疲れが夜の眠りを誘います。

⑥入眠前の習慣づけを

毎晩、眠る前に「おやすみの習慣」をつけましょう。絵本を読む、布団に入るとぎゅっと抱きしめるなどすると、眠りやすくなります。

