

現代は、テレビやゲーム、スマートフォンなど、子どもたちが体を動かさずに遊ぶ時間が長くなりがちです。秋は遊びが楽しめるいい季節。秋晴れのお休みには、外遊びで十分体を動かしましょう。

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。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

- 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。連続して見続けられないこと。
- 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で、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！



目安を守って、元気に登園しよう

熱やおう吐、下痢などからの病み上がりは、家では元気でも、園で長時間過ごすまでには回復していないことはよくあります。

そんな時期に無理をすると、ぶり返してかえって長引くおそれがあるので、登園再開の目安を守って、しっかり回復する時間をとってください。

インフルエンザなどの感染症は、登園再開の目安が決まっています。診断を受けたら、園にご連絡ください。



熱

- ・前日に37.5度を超える熱が出ていない
- ・解熱剤を使ってから24時間たっている

おう吐

- ・前日(24時間以内)におう吐がない
- ・食べたり飲んだりしても吐かない

下痢

- ・前日(24時間以内)に、水のような便の出た回数が1回まで
- ・通常の食事を食べても下痢の回数が1日に数回

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。



こひつじ保育園 10月の感染症

- ・アデノウイルス
- ・ヘルパンギーナ

こひつじ保育園で猛威を振るった手足口病は治まりました。ご協力ありがとうございました。



★秋の健診★

10月17日木曜日