



ほけんだより **め**のお話

令和4年10月
不知火保育園
看護師 江崎

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。近年、視力の低い子どもの割合が増えています。近視の要因には環境と遺伝があります。テレビゲームや小型ゲーム機、スマートフォン等で近くを見続けることは目によくありません。近視を防ぐ意味でも外で遊ぶ時間をしっかり作りましょう。**屋外の太陽の下で1日2時間過ごすと近視の抑制になると明らかになっています。**木陰でも構いません。

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答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。**



前髪はスッキリと

目は外の世界とじかに接しているため、傷つきやすい部位です。前髪が長いと、毛先が目に入って傷をつけたり炎症をおこしたりするもとに。前髪は短めに切りそろえるか、結んであげましょう。

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!

