

## ほけんだより 10月号

令和7年10月1日  
つくばさくら保育園  
看護師 荻田

朝晩は涼しくなりましたが、まだまだ夏のように暑い日もあります。気持ち良い秋晴れの下、園庭で活発に運動する子どもたちの姿もようやく戻ってきました。

さて10月10日は「目の愛護デー」です。子どもの目を守るには感染症や怪我だけでなく「見え方の異常」にも注意が必要です。異常に気付いたら、早めに受診するようにしましょう。

また、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、それらが子どもの発達に悪影響を及ぼすことを日本小児科学会が報告し、アドバイスも出しているところです。

現代は、テレビやゲーム、スマホなど、子どもたちが体を動かさずに遊ぶ時間が長くなりやすいですが、秋は外遊びが楽しめるいい季節ですので、秋晴れのさわやかなお休みには、外遊びで十分体を動かすようにしましょう。

園長

### (9月の欠席者情報)

9月はヘルパンギーナ、胃腸炎、発熱、骨折による欠席がみられました。

### 10月の定期検診についてお知らせ

#### 尿検査

10月9日 (木)



容器配布10月6日 (月) 提出日 10月9日 (木)

10月9日の朝の尿を9時30分までに提出してください



#### 内科検診

10月15日 (水)



9時30分～になりますので9時までに登園してください



#### 歯科検診

10月17日 (金)

9時～になりますので8時45分までに登園してください

※歯磨き等口の中をきれいにして登園して下さい



10を横にすると、まゆと目に見えるので、10月10日は『目の愛護デー』

### 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つてきました。

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つのアドバイスをだしています。

#### 〔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
- ③ 乳幼児に一人で見せない  
大人がいっしょに歌ったり、子どもの問い合わせ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。連続して見続けないこと
- ⑥ 子供部屋に置かない。



#### 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事が、見る力を育てます。遠くを見るときは目の周りの筋肉が緩みますが、子どもはまだ「遠くを見て」と言ってもうまく出来ません。「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。

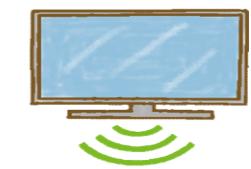


#### 家族でルールを決めましょう

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！



連続スマホ15分まで



連続テレビ30分まで