



<9月の予定>

4日(火)	保育コンシェルジュ	10:00~11:00
6日(木)	幼児食試食	11:00~12:00
	予約制(8名)・実費300円	
11日(火)	親子でダンスを楽しもう	11:30~11:45
13日(木)	身体測定	10:00~16:00
18日(火)	保育コンシェルジュ説明会	10:00~11:00
19日(水)	親子リズムと誕生会	11:00~12:00
21日(金)	親子でダンスを楽しもう	11:30~11:45
26日(水)	お野菜朝の会	11:30~12:00
28日(金)	絵本読み語り	11:30~12:00



とんぼのめがね

とんぼのめがねは みずいろめがね
あおいおそらを とんだから
とんだから

とんぼのめがねは ぴかぴかめがね
おてんとさまを みてたから
みてたから

第4回

<子育て ワンポイント>

~テレビ・スマートフォンとの上手なつきあい方~

私たちの周りにはテレビやDVD、スマートフォン、携帯電話等、様々な電子メディアが溢れています。子育ての中でテレビやスマートフォンを使う事は否定できません。しかしそれらが子どもへ与える心身への影響はとて大きいものです。幾つかお伝えします。

①視力(目の発達や視力の低下につながる可能性)について

15歳までは眼球の大きさや形、見る機能や目を動かす機能も発達途上で発達には環境が大切です。

特に3歳までの目の発達は目覚ましいのです。「日本眼科医会」によると「子どものI T眼症」が増えているという報告もあります。「I T眼症」とはI T機器を長時間使用することで起こる目や体の不調です。

②運動能力(外遊びが減り、体や筋肉の発達も低下)について

テレビなど長時間触れることは、外遊びの時間が少なくなります。その結果子ども達の体力や運動能力の低下が指摘されています。「長時間立ってられない」「転んで顔をうつ」「持久力がない」「姿勢が悪い」などの現象も見られるようになっていきます。

③コミュニケーション能力について

テレビやスマートフォンなどの一方通行のコミュニケーションでは、なかなか言葉を覚えないとされています。お母さんやお父さんから「ワンワンいるね」という優しい語りかけと、目で「犬」を認識し双方向のやり取りの積み重ねで言葉を覚えます。他にもテレビやスマートフォンは電磁波の事や生活リズムへの影響も言われています。

この様に、子どもへの影響は大きいです。目の前の子どもに目を向け、無理なく出来ることからメディアとの付き合い方を切り替えてみてはいかがでしょうか？いくつかアイデアをあげてみます。参考にしてみてください。

- ①テレビを見ながらの授乳は、赤ちゃんと同じ向き顔を見て語りかけてあげてみましょう。
- ②スマートフォンのアプリや動画をひと休みして、お気に入りの絵本や玩具で触れ合う時間を作ってみましょう。
- ③テレビをつけっぱなしにしてゴロゴロしていた時間のうち少しだけ、外に出て遊んでみましょう。
- ④ついスマートフォンや携帯電話を気にしながら歩いていた時間も、目を合わせ沢山語りかけてあげましょう。