ほけんだより

令和８年 10 月号
チェリーこども園

スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋。夏の暑さもおさまり、さわやかな季節になってきました。子ども達はのびのびと体を動かしています。10 月 10 日は「目の愛護デー」です。子どもたちの目のために、テレビやスマホはお休みの日を設けてはどうでしょうか。

テレビなどの動画を長時間見せていませんか？？

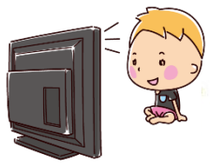
成長するにつれてスマホやタブレット、テレビなどの視聴時間が長くなりがちです。しかし、無制限にそれらと付き合うことが、子どもの発達に悪影響を与えることがわかってきました。**特に「乳幼児」がテレビなどを長時間視聴することが、言語の発達や社会性の遅れにつながる**ことを日本小児科学会が報告し、どう付き合うか６つのアドバイスを出しています。

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！見たらすぐ消す！**

③ **乳幼児に１人で見せない！**
大人が一緒に歌ったり、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 **乳幼児にも付き合い方を教える。**
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。**

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ゆるみますが、子どもはただ「遠くを見て」と言ってもうまくできません。「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ていたりすると、ルールを守る意欲をそいでしまいます。大人がまず見本を見せましょう。



連続スマホ 15 分まで　　連続テレビ30分まで

秋の夜長に「アウトメディア」してみませんか？

アウトメディアとは？



アウトメディアとは、メディア機器（テレビ、ゲーム機、パソコン、タブレット、スマートフォン等）を使わない時間を持つということです。

これは、電子メディアを完全に排除しようというものではなく、電子メディアに上手に触れることで、過度な接触時間を減らし、自分の時間、家族との団らんの時間を大切にしようというものです。

アウトメディアはなぜ大切なのか？

赤ちゃんから子どもへ、子どもから大人へと成長する段階において、その年齢に応じた体験が大切です。いろいろな体験を通じて、豊かな人間性が身につくのです。電子メディアに長時間触れているという事は、結果的にその大切な時間を放棄している事になります。



ぜひ、家族で話し合って、できることからアウトメディアを始めてみませんか？たとえば「食事中はテレビを消す」「ゲームは時間を決めて楽しむ」「決めた時間が終わったらゲーム機は預かる」など、できることから、自分のペースでアウトメディアを始めてみましょう。家族みんなで共通理解をはかって、取り組むことが「鍵」です。豊かな「時間」「こころ」「つながり」をもつことが必要なのです。

インフルエンザ予防接種 が始まります



10 月から、各医療機関でインフルエンザの予防接種が始まります。インフルエンザは例年 12～4 月ごろに流行し、1 月末～3 月上旬に流行のピークを迎えます。十分な抗体ができるまでには 2 回目接種から 2 週間以上かかりますので、1 回目接種は遅くとも 11 月上旬までにすませましょう。

生後６か月から

インフルエンザワクチンは、インフルエンザを完全に予防することはできませんが、肺炎や脳症などの重症化を予防します。ワクチンは生後 6 か月から接種できます。発病すると重症化しやすい子ども、妊婦、高齢者は、特に接種を受けることがすすめられています。

２回接種

日本では、生後 6 か月～12歳までの子どもは 2 回接種が原則です。子どもは、2 回接種の方が抗体の量が増えるからです。インフルエンザワクチンでは、1 回目と2回目の接種間隔は、4 週間程度あけるのが望ましいとされています。流行の前に2回目の接種が終えられるようにしましょう。

家族みんなで！

重症化しやすい乳幼児をインフルエンザから守るためには、家族みんなのワクチン接種に加え、大人たちも手洗いやうがいを徹底すること流行の時期は、人が多く集まる場所に行かないようにすることなどが大切です。

おしらせ

歯科健診　10 月 9 日（金）
内科健診　11 月 17 日（火）
お休みのないようにお願いします。

8・9月にみられた感染症

手足口病・ヒトメタニューモウイルス
ヘルパンギーナ・肺炎球菌・アデノウイルス
クループ症候群・マイコプラズマ・胃腸炎