



# 1月のほけんだより

令和6年1月9日  
桜川こども園  
保健師 秋山千明

## お子さんのメディアコントロールできていますか？

現代生活においてテレビ、スマホ、ゲームやタブレットなどのメディア機器と生活は切っても切り離せない関係です。しかし使い方を誤ると心身ともに多大な影響を与えます。ご家庭でのメディア機器の使い方はどうなっていますか？メディア機器をよりよい生活を送るためのツールとして、上手に使えるようになりましょう。

メディア機器を長時間使い続けていると・・・

- ① 生活の中の様々な時間が奪われる  
睡眠時間や、家族団らんの時間などが減少する  
また、睡眠時間減少で成長ホルモンなどにも影響する
- ② 身体面の影響  
肥満や運動能力の低下、視力低下を起こす
- ③ 言語発達の影響  
言葉の獲得が遅れることが多くなる
- ④ 社会性の発達への影響  
かわりや遊びなどの実体験の不足からコミュニケーション能力の低下がおこる

メディア機器に長時間接触すると、大脳の前頭前野という部分に影響することがわかっています。

前頭前野は、理性や道徳心や記憶など、一言で言うと人間らしさに関係する場所なのですが、その機能が悪くなると、自己や感情のコントロールが出来なくなり、簡単なことが憶えられなくなります。



### 前頭前野の働き

1. 思考する
2. 行動を抑制する
3. コミュニケーションする
4. 意思決定する
5. 情動の制御をする
6. 記憶のコントロールをする
7. 意識・注意を集中する
8. 注意を分散する

### ●メディア機器との付き合い方●

- ① メディア機器を使う時は姿勢を良くしよう
- ② 食事時の視聴はやめて、団らんの時間にしよう
- ③ 1日の利用する時間を決めよう  
(1日2時間までが目安。ゲームは30分)
- ④ こども部屋にはメディア機器を置かない
- ⑤ 寝る1時間前はメディア機器を使わない  
寝る前にはできるだけ絵本を読むなど親子のふれあいの時間を大切にしよう
- ⑥ 子どもだけの使用はできるだけ避け、親子で楽しめるアプリを活用するなど保護者が見守ろう
- ⑦ メディア機器からは離れて他の遊びや経験に興味に向くように工夫しよう

### ●おうちの人へのお願い●

保護者がスマートフォンなどのメディア機器を長時間使っていると、お子さんとの会話も減ってしまいます。十分にお子さんの話を聞き、お子さんの様子を見ることを大切にしましょう。

新年あけましておめでとうございます。年末年始のお休みは楽しく過ごせましたか？不規則な生活習慣になってしまった…というお子さんはいませんか？今年も子どもたちが健康に過ごせるように、ほけんだよりを通して病気の予防法などをお伝えしていきます。今年はどうな1年になるのでしょうか。今年も元気で過ごすために、食事・運動・睡眠のバランスを大切にしていきたいと思います。本年もよろしくお願いたします。

## 寒い時期のけがや病気に注意！



ポケットに手を入れたまま歩かないようにしましょう。転んだ時に、顔にけがをしやすくなります。



1～2時間に1度、5分程度の換気をしましょう。



感染リスクが高まるため人の多い場所はなるべく避けましょう。



手洗い・うがいをこまめにしましょう。感染症対策になります。



咳エチケットを守り、人に唾を飛ばさないようにしましょう。



乾燥しないよう部屋を加湿しましょう。



早寝早起きをしましょう。疲れにくくなります。

## 部屋の乾燥

部屋の中を温めすぎると空気が乾燥し、体調を崩す子が出てきます。室温は18～22℃、湿度は40～60%を目安に、なるべく足元を中心に温め、上半身は温め過ぎないようにしましょう。また、1～2時間に1回は部屋の窓を開けて空気の入替えを行い、加湿器などで部屋の湿度を保ちましょう。加湿器がなくても、室内に洗濯物を干したり、コップ一杯の水を暖房器具の近くに置いたりすることで、部屋が乾燥しにくくなります。

## 桜川こども園の12月の感染症

・インフルエンザ 7名  
(1月9日現在)

先月に内科・歯科健康診断結果を配布しました。当日に健康診断を受診していないお子さんは、園医の湯原クリニックと山田歯科医院へ早めに受診し、診断結果を園に提出していただくようお願い致します。

※投薬できない日について  
1月17日(水)、1月30日(火)は投薬できませんので、よろしくお願い致します。また、緊急時は投薬ができないこともありますので、ご了承ください。