

10月

バアバちゃんの子育て考

吉田緑こども園

理事 長谷川智子

もうすぐ我が子の運動会。

子ども達は暑い中一生懸命、それでも元気で楽しそうに練習しています。

子どもの愛らしさにいやされています。お母様方も子どもの成長した姿に感動しきりの一日になる事と思います。

子育てメッセージ

わが子を抱きしめる
小さい体はもちろん
思いも感情も
ぜんぶ抱きしめる
それがいちばんのプレゼント

子どもも、応援して下さったあたたかい胸の中やひざに抱かれた安心感はいつまでも忘れないものです。心の豊かな子どもに成長するには、大人から豊かな心をいっぱいもらう事が大切です。

多忙の中にも家族と触れ合う時を見つけ、地域の人とも触れ合う時を見つけ、みんなと深い絆で結ばれると、子どもが健やかに成長するのではないのでしょうか。

世話をするとは、相手の気持ちを考えて 行う
双方向のコミュニケーションである

NO.7 デジタル機器と上手につきあうには

デジタル視聴で心配なこと

ほけんニュースから



目への負担

スマホなどの画面を見続けると、視力低下の原因になります。時間を決めて明るい場所で使いましょう。

睡眠への影響

就寝2時間前までの視聴で入眠障害を引き起こすことがあります。夜は見ないようにしましょう。

外遊びの減少

視聴時間が長くなると、外遊びで体を動かす時間が減ってしまいます。

こどもと一緒に動画などを視聴する時は 話しながら、一人で視聴している時は、内容について聞きながら見守りましょう。

外遊びを増やすと よいことが たくさん

デジタル視聴の影響を和らげることができます

外遊びなど、屋外で過ごす時間を増やすことで、デジタル視聴による子どもの発達への悪い影響を和らげることができると言われています。屋外で体を動かしたり、自然の中で遊んだりする時間を積極的につくる事が大切です。

太陽の光が近視を予防して その進行を押さえます

屋外で過ごす時間が長く、太陽の光を浴びている子どもは、近視になりにくく、その進行も抑えられることがわかっています。外遊びの目安は1日2時間以上ですが、15分、30分などの短時間でも外で遊ぶ習慣をつけましょう。

