



長かった残暑もようやく落ち着き、さわやかな季節がやってきました。現代は、テレビやゲーム、スマートフォンなど、子どもたちが体を動かさずに遊ぶ時間が長くなりがちです。秋は外遊びが楽しめるいい季節。秋晴れのお休みには、外で思いっきり遊んで十分体を動かしましょう。

テレビなどの動画を長時間みせていませんか

子どもたちが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、子供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、どうつきあうか、6つのアドバイスを出しています。

【6つのアドバイス】

①2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！見たら消す

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、つきあい方を教える

見終わったらけすこと。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ましょう

いろいろな距離のものを見ることで、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」と言う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

睡眠 脳機能が未熟な状態で生まれてくる子どもの睡眠には、脳をつくり、育て、守るというとても大事な役割があります。子どもの睡眠の発達を見ていきましょう。

0~1 か月

睡眠時間は 16~20 時間。
昼夜に関係なく、1 日の大半を眠って過ごす。

6 か月

睡眠時間は 13~14 時間。
昼夜の区別がはっきりし、6~8 時間連続して睡眠をとるようになる。

1~3 歳

睡眠時間は 11~12 時間。昼寝は 1 回程度。睡眠のほとんどを夜間にとる。

新しい神経細胞と、それらをつなぐネットワークが構築され、またメンテナンスされています



3~6 歳

睡眠時間は 10~11 時間。昼寝は減少。5 歳ごろには多くがとらなくなる。

どの年齢でも、夜の睡眠を 10 時間程度確保することが大切です。



(厚生労働省 未就学児の睡眠指針より)

歯みがき



まずは歯磨きに慣れること。そして毎日褒めながら、楽しく続けることが大切です♪

0~1 歳 歯みがきの準備

歯が生え始めたら、大人が短時間で「寝かせ磨き」をしましょう。歯ブラシに興味を持ち、自分でくわえているときは事故のないようしっかり見守ってください。

2 歳 保護者がみがく

なんでも自分でやりたがる時期。必ず大人が見ているところで磨かせ、その後大人が仕上げ用歯ブラシで「寝かせ磨き」をしてください。



いやがるときは...

家族と一緒にみがいたり、ごほうびシールを貼ったりして、楽しい時間にしましょう



3~4 歳 自分でみがく練習

歯ブラシの握り方、正しい動かし方を教えながら、自分でみがく練習をしていきます。まだまだ大人の仕上げが必要です。

5 歳 自分でみがく+仕上げ

一人で上手に磨けるようになりますが奥歯に永久歯(6 歳臼歯)も生えてくる時期。大人の仕上げ磨きは大切です。



病後児保育室なでしこ

病後児保育室なでしこは平成25年夏、平塚保育園内に開室しました。病気の回復期にある、生後6か月~小学3年生までのお子様をお預かりする場所です。どうしても仕事が休めない、冠婚葬祭、通院などでお子様の看病ができない時にご利用ください。専用保育室で、看護師と保育士がお子様の年齢や体調に合わせた看護、保育を行っております。また、令和4年2月からは、ネット予約システム「あずかるこちゃん」を導入し、スマホで気軽に登録や予約、空き状況の確認ができるようになりました。いざというときに慌てないためにも、事前に「あずかるこちゃん」で登録をお願いいたします。詳細はホームページをご覧ください。

あずかるこちゃん



病後児保育室なでしこ

