げんきっずたより 10月号

１０を横にすると、まゆと目に見えるので、１０月１０日は【目の愛護デイ】。子どもの目を守るには、感染症やけがだけでなく、【見え方の異常】にも注意が必要です。この機会に異常のサインを知りましょう。
　昼夜の気温の差があり、体調を崩しやすい時期でもありますので、早寝早起きをし、しっかりごはんを食べたり、睡眠をとったりして、規則正しい生活を心がけましょう。

尾上地区子育てひろば【げんきっず】令和８年 ９月25日発行
〒０３６－０２４２　平川市猿賀明堂１３９－１
（はすね子ども園併設）
TEL：（０１７２）４３－５６２３
※繋がらない時は、５７－３４３０（はすね子ども園）まで
メールアドレス：hasune@jomon.ne.jp
ホームページhttp://www.syuhokai.or.jp

★10月の活動予定★

場所：子育てひろば【げんきっず】

活動サークル	日程及び活動内容
げんきっずディ	・6日（火）・13日（火）・19日（月） ・２６日（月）→身体測定日 ・ご利用の際は、前日までにご連絡ください。
親子サークル《10時～12時》	・１日（木）【ままごとで遊ぼう】 ・２８日（水）【ハロウイン製作】 ・ご利用の際は、準備がありますので、3日前までにご連絡ください。
手芸サークル《10時～12時》	・8日（木）【パッチワーク作り】 ※初めての方はご連絡ください。 ◆パッチワークや小物作りの好きな方が集まりそれぞれ作りたいものを持参して作っています。 興味のある方はぜひ参加してみませんか？
クッキングサークル《10時～12時》	 ・２２日（木） 【今月のおすすめメニュー】 ◆人気メニューや季節のおすすめ料理・離乳食を紹介しています。 ※準備がある為、3日前までにお申し込みくださ
ボランティア《9時～12時》	・１０日(土）・１７日（土）・24（土） ・３１日（土） ●学生・一般の方が参加できます。 ※毎週、水曜日までにお申し込みください。
育児相談《10時～16時》【随時対応】	◆子どもの育ちや不安に感じる事など話してみませんか？子育てのヒントになるかもしれません。
おしらせ	※風邪の症状があったり、家族の中で風邪を引いている方がいたりする場合はご遠慮ください。 ※流行性感染症防止の為、活動が中止になることもあります。

★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、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分ってきました。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

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可能性がある。
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、つきあい方を教える。
　見終わったら消すこと。連続して見続けないこと。
⑥子どもの部屋に置かない。



★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が、見る力を育てます。遠くを見る時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」と言っても上手く出来ません。「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、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。
大人がまず見本を見せましょう。



・連続スマホ15分まで。

一日 2h



・連続テレビ３０分まで。

★小さな子どもは「見る力」も育ち盛り

●赤ちゃんの目は、生後すぐはぼんやりとしか見えていませんが、その後、1歳までの時期に急速に「見る力」が発達します。３歳までには、多くの子どもが大人と同じ程度（視力1.0)まで見えるようになります。見る力（視覚）はゆるやかに発達し、６歳頃には大人と同程度になります。

生まれてすぐ 視力0.01	1歳 視力0.2	3歳 視力0.8～1.0	5歳 視力1.0
			
明るい、暗い程度しか認識できません。	立体的に見る力、動く物を見る力など急速に発達する。	大人と同じくらいまで、視覚が育つ。	ほとんの子どもが、大人と同じ視覚を身

★早く治療するほど回復しやすい

●見る力は、目から情報を取り入れ、脳で処理することを、毎日繰り返して育ちます。ところが、目に異常があると脳に情報が届かず、見る力は育ちません。早く治療を始めるほど回復しやすいため、見え方の異常に気づいたら、早めに眼科で相談しましょう。

★こんなサインに注意

