

10月号



ほけんだより



発行日/令和7年9月30日

10を横にすると、眉と目に見えることから10月10日は「目の愛護デー」と名づけられています。ゲーム・スマホなどの小型デバイスの長時間使用は、目の不調や発達の影響につながる可能性があります。睡眠不足や疲れやすいなど、身体に悪影響が出てくる前に、大人と一緒にルールやルールを守る工夫を話し合い、スマホ・ネット視聴の使い方を見直しましょう。

ほけんの予定

10月20日(月) 発育測定 0.1歳
10月21日(火) 発育測定 2歳以上
10月30日(木) 内科健診

9月の感染症報告

流行性角結膜炎
ウイルス性胃腸炎
コロナウイルス

スマホ・ネット視聴のアドバイス

現在、低学年のスマホ依存が問題となっています。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、無制限にそれらとつきあうことが、子どもの**発達に悪影響を与えている**可能性があります。

特に乳幼児がテレビなどを長時間視聴し続けることが、**言語の発達や社会性の遅れ**につながる可能性があります。

早めの対応が重要なので、今の乳幼児の時期からネットの良い面も、危険な面も、正しく理解して上手に活用できるよう、子どもと一緒に「どう使うと良いか」を話し合しましょう。

大人も使い方のお手本を

大人もつつい長時間使用している姿を見せませんか？子どもとの会話を楽しむ時間を大切にしましょう。

ネットは正しく知って上手に使いましょう

ネットは、珍しい動物を見たり、ビデオ通話を楽しんだり、子どもの好奇心を満たす道具です。実際に目で見たり触ったり五感を使って体験することも大切です。リアルとネットどちらもバランスよく体験させましょう。

まずは「時間の約束」のルールを子どもと一緒に話し合しましょう

ネットの時間も生活習慣の一部です。「このアプリは●時まで」「一日●時間まで」「この時（病院の待合室など）はこのアプリだけ」「寝る前の●時からはやめましょう」等のルールを話し合っておきましょう。

子どもはまだ自分でコントロールできません。保護者が調整してあげましょう

乳幼児期は、正しい生活習慣を身につけさせたい大切な時期です。

子どもが成長とともに自律していけるよう**サポート（ペアレントコントロール）**してあげましょう。

過度な使用を避けるため、**時間管理ツール**を利用したり、**使う場所（リビングなど）を決める**ことをおすすめします。

保護者のスマホをそのまま使わせている場合は、**不適切な情報や、うっかりアクセスのトラブルから守るツール（フィルタリング機能）**を導入し、子どもに貸すときはオンにしましょう。



時間管理に便利なツール

スクリーンタイム
(iPhone)
・iOS 12以降



Digital Wellbeing
(Android)
・Android OS 10以降



動画を長時間だらだら見ないようにしたい

YouTube 自動再生機能 オフ

検索



安全・安心子ども用アプリ

子どもにぴったり！
YouTube Kids

YouTube Kidsは、子どもに見せたくないチャンネルをフィルタリングできる、子ども向けYouTubeです。無料で見られます。テレビで見ることもできます。

