

☆ 子育て情報提供 ☆

No. 6

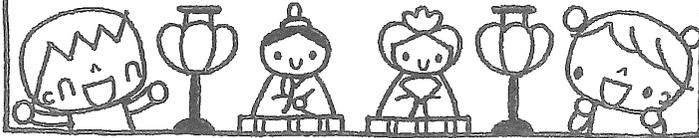
ほけんだより

H30. 2. 23

☆ 作成・編集 ☆

国風第一幼稚園

副園長
黒田 薫



まだまだ寒さが続いています、園庭の木や草花を見ると、芽吹いているのを発見します。確実に春が近づいて来ているのを感じます。

今年度も、残すところ後わずかとなりました。一年間の様々な経験を重ねて、子どもたちは、心も体も大きく成長しました。

今回のほけんだよりでは、保育雑誌「pri pri」2018 1月号2月号に記載されている記事を、皆さんにご紹介させていただきます。お子さまの脳や心の発達にも影響する事などで、ぜひ保護者の皆様に読んで頂き、お子さまにとって

本当に大切な事は何か？を考えて頂ける機会となればうれしく思います。

インフルエンザ等の感染症もまだまだみられますので、うがい・手洗いをさらに徹底してまいります。ご家庭でもよろしくお願い致します。

(※上記の「Pri Pri」2018 1月号 2月号の特集記事「スマホやタブレットとどう付き合う？」前編 後編は、別紙となります。)

予防と感染拡大 防止対策はこれ！

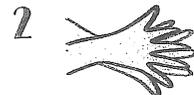
正しく手洗いをしよう！

接触感染は病原体が手についただけでは感染しません。例外はありますが、多くの場合、手で口・鼻・目にふれることで、病原体が体内に入ります。そのため、「正しく手を洗うこと」が効果的な予防になります。手洗いの際は、液体石けんを使用し、ペーパータオルでふくと衛生的です。タオルの共有は厳禁！

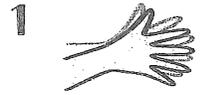
また、皮膚に傷があると、傷口から病原体が入り込むこともあります。



3 指先、爪の間を念入りにこする。



2 手の甲を伸ばすようにこする。



1 手のひらを合わせて、よくこする。



6 手首を洗い、よくすすいで乾燥させる。



5 親指を反対の手で握り、ねじり洗いをする。



4 両指を合わせ、指の間を洗う。



菜の花を食べよう

春の訪れを感じさせる菜の花は、つぼみが食べ頃。花が開くにつれて苦みが強くなるので、旬のこの時期にしか味わえない食材です。カリウムや鉄分などのミネラル、βカロテンやビタミンB群、なかでもビタミンCはほうれん草の3倍以上も含み栄養満点。おひたしやごまあえが定番ですが、パスタやスープの彩りにもよいですね。マヨネーズやかつお節を加えたサラダは、苦みが気になる子どもたちも食べやすくおすすめです。



食器選びで意識が変わる

「おいしい」と感じる約8割が視覚からの情報ともいわれるため、料理を彩る食器選びも重要です。お気に入りの食器に盛りつけると、子どももとても喜んでくれますよね。和・洋・中と料理によって食器を替えることで文化の違いを感じ、テーブルマナーを学ぶきっかけにもなります。「きょうはどんな食器に盛りつけようかな？」と、お子さんといっしょに選ぶのもおすすめ。食への意欲もきつと高まることでしょう。

3月3日

耳の日

耳をのぞいてみましょう

子どもの耳を観察してみてください。びっくりするほど耳あかが詰まっていることがあります。あまりすぎていると聞こえが悪くなったり、プールに入ると水でふやけて鼓膜を圧迫したり、ときには菌が繁殖して、外耳炎を起こすこともあります。

耳あかが見えていても取りづらいたときは、無理をせず耳鼻科を受診しましょう



しろのおさら

汁

鶏手羽元と大根のスープ

◎材料(子ども1人分)

鶏手羽元…50g(1本)
岩塩…適量
大根…20g(5mm厚さ)
長ねぎ…10g(1/10本)
わかめ(塩蔵)…適量
だし汁(昆布)…150g(3/4カップ)
酒…5g(小さじ1)
しょうが(しぼり汁)…少々
ゆで卵…15g(1/4個)



◎作り方

- ① 鶏手羽元に岩塩(分量外)をまぶしてしばらく置き、出てきた水分をキッチンペーパーなどでふき取る。
- ② 大根は縦に4等分にし、ひと口大の乱切りにする。長ねぎは斜め薄切りに切る。
- ③ わかめは水に浸し、塩抜きして食べやすい大きさに切る。
- ④ 熱した鍋に①を入れて中火で全体に色よく焼き色をつける。だし汁、酒、岩塩、②を加え強火にし、沸騰したら弱火で20分ほど煮る。アクを取り、わかめ、しょうがのしぼり汁を入れて塩で調味する。
- ⑤ 器に盛り、ゆで卵を飾る。

エネルギー 141 kcal
(子ども1人分)

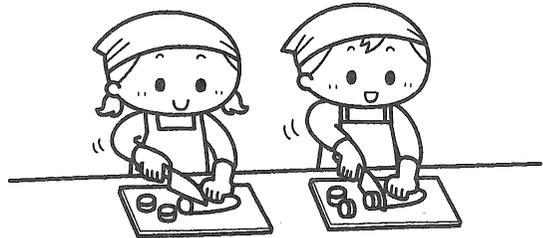
たんぱく質	11.0g
脂質	8.9g
カルシウム	25mg
鉄	0.6mg
食物繊維	0.8g
塩分相当量	0.3g

❁親子でコミュニケーションを楽しみながらクッキングはいかがでしょう？！

おうちで
チャレンジ

包丁の使い方

包丁を持つときは、おへその下あたりの高さになるような調理台を用意しましょう。右ききの場合は右手で包丁をしっかり握り、左手で食材を押さええます。食材を押さえる手は、指を曲げて「ネコの手」にします。ネコの手でしっかり押さえることができれば、食材を切っていきます。子どもが包丁を使うときは、使い方と同時にその危険性や安全な置き方を伝え、目を離さないようにしましょう。



★今回のおたよりの参考資料★

- 「ポット 2018 2月号」 チャイルド
- 「健康おたより文集例」 学研
- 「ひろば 2018 1月号」 メイト
- 「ピコロ 2018 2月号」 学研
- 「プリプリ 2018 1月号、2月号」 世界文化社
- 「いただきます ごちそうさま 2016 冬号 Vol.58」 メイト

※このほけんだよりに
関するお問い合わせは
国風第一幼稚園まで。

TEL524-0592



ことばと心の 発達との関係

使い方や使いすぎで、
発達に良くない影響が

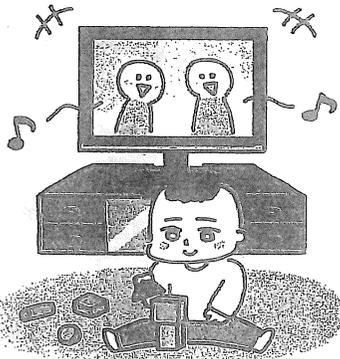
スマホやタブレットなどの電子メディアが子どものごちゃごちゃの発達にどう影響するのかは、現在、調査や研究が進められています。すでに、光や音の強い刺激に長時間さらされていると、弱い刺激に反応しなくなるということがわかっています。

また、テレビの長時間視聴がごちゃごちゃの発達にどう影響を与えないことも報告されています。さらに、保護者のスマホの使い方や長時間使用から生じる、子どものごちゃごちゃの遅れのほか、子どもの中に不安が生じる子育てアプリなども問題視されています。その使用にあたっては、どういった点がよくないのか、把握することが大切です。

乳幼児に見られる 電子メディアの影響

- 表情が乏しくなる
- ことばが遅れる
- 話しかけても返事をしない
- 一方的にしゃべる
- 自発的なあそびをしない
- 思い通りにならないとパニックになる
- 戦いごっこを好む

(「子どもとメディア北海道」会報より)

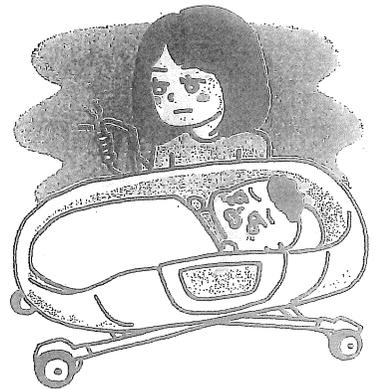
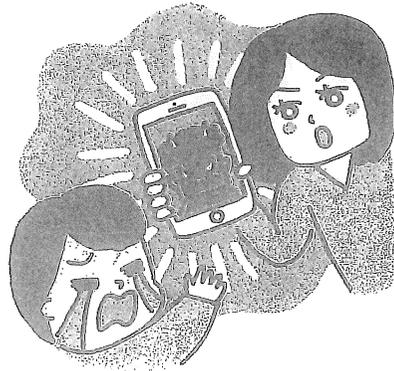


テレビのつけっぱなしも ことばの習得に影響

2003年に行われた日本小児科学会における調査※2では、テレビの視聴時間が長い子どもほど、ことばが遅れがありました。また、2012年に米国で発表された論文※3では、子ども自身が見ていなくても、つけっぱなしにされたテレビの音に接する時間が長い子どもほど、ことばの習得率が低下するとの調査結果が。特に、2歳以下の子どもへの影響が顕著でした。園においても、テレビなどで動画を見せるのは、2歳以下ではやめたほうがよいでしょう。

愛着形成に弊害 心が不安定になることも

8か月までの乳児は、正面から見ないと相手の顔を認識できないという研究報告※1があります。スマホを見ながらの授乳や抱っこでは、母親の顔が認識できず、愛着形成が難しくなります。また、鬼が電話をかけてくるなど、子どもを怖がらせるアプリの使用で、精神的に不安定になる子ども。現実と虚構の違いがつかない乳幼児には、心理的虐待となる恐れもあります。



双方向の コミュニケーションが 不足する原因に

ことばの習得には、自分に語りかけ、自分の声に反応してことばを返してくれる相手の存在が必須です。言語能力は、双方向のコミュニケーションのもと発達します。子どもといるときに大人がスマホを操作したり、子どもがタブレットやテレビで動画を見たりすることは、大切なコミュニケーションの機会を奪われることとなり、ことばの遅れに繋がります。

※1…自然科学研究機構生理学研究所と中央大学山口真美教授の共同研究グループによる2010年の研究報告より。
 ※2…3地域（首都、中核都市、農村地区）の1歳6か月健診対象児1900名に行われた調査。
 ※3…アメリカ小児科学会が発行している雑誌「Pediatrics」で2012年に発表された論文「Background Television in the Homes of US Children」。

脳と体の

発達との関係

光による直接刺激の弊害と、使用習慣による二次障害が

電子メディアが脳や体に与える影響としては、ブルーライトによる弊害と、これらを用によるよくない生活習慣が問題視されています。それ以外で特に気がかりなのは、電子メディアの映像を見ているときやゲームをしているときは、脳の前頭前野がほとんど働いていないという研究報告です。

前頭前野は、物事を認識、理解、想像したり、思考する際に働く部位で、人と関わることで活発化します。乳幼児の脳は、五感をフルに使った体験から得た刺激で発達していくので、視覚をつかさどる部位ばかりに刺激を与えては、発達に偏りが生じる恐れがあります。また、電子メディアに触れている時間が長くなれば、体を使ってあそぶ時間も減り、体力面への影響も危かまれます。

活字と電子画像を見ているときの脳の活動部位の違い

(活字を見ているとき)



前頭前野 (主に思考や感情などをつかさどる部位)

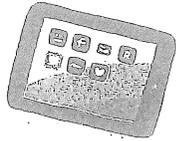
(電子画像を見ているとき)



後頭葉 (主に視覚をつかさどる部位)

●...大きく活動している部分

出典：NPO法人子どもとメディア発行「子どもが危ない！『メディア漬け』が子どもを危かす」※デジタル画像を一部でイラスト化。



スマホやタブレットなどの画面から発せられるブルーライトは、目の網膜にダメージを与え、細胞を破壊します。発達過程の乳幼児の目には、それは大きな障害に。また、脳への影響も大きく、なかでも睡眠障害が問題視されています。寝る前にブルーライトにさらされると、体内時計がくるい、脳は眠くなくなってしまうのです。乳幼児の発育に大切な睡眠が妨げられることは、なんとしても避けなければなりません。

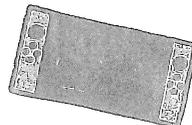
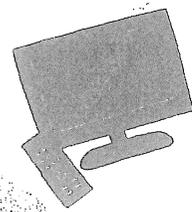
ブルーライトは
目だけでなく
脳にも悪影響が

二次元と三次元、
認知のゆがみも問題に

あかちゃんは、自分を取り巻く世界を、経験から認知していきます。認知機能が発達途中の乳児期から電子メディアを使い始めると、二次元と三次元のギャップにより、認知面でのゆがみが生じる危険性も。タッチ操作で画面が変わったり、拡大したりするスマホやタブレットの画面と、絵本などの違いが認識できないのも、そのひとつの例となります。

長時間使用から
生活習慣に悪影響が

テレビの視聴時間が長いと、寝る時間が遅くなるという調査報告があります※4。寝床まで持ち込めるタブレットが普及した昨今では、その傾向がさらに高まっています。寝る前は電子メディアを使用するとブルーライトの影響で眠りが浅くなります。そのため、朝起きられなくなり、日中の生活にまで影響が。体を使ったあそびの機会が減り、ますます寝つきが悪くなる悪循環に陥ります。この生活習慣が、幼児・学童期まで続く恐れがあるのです。



4...「小児保健研究」63巻5号(2004)掲載論文「テレビ視聴時間の長短が幼児の生活習慣に及ぼす影響」より。

保護者に伝えたい



電子メディアとの じょうずな 付き合い方

電子メディアをただ否定するのではなく
「どうやって付き合っていけばよいのか」を、
保護者とともに考えていきましょう。

メディアコントロールで 悪い影響を減らして

スマホやタブレットの利便性は高く、使用しないという選択は、なかなかできないものです。しかし、子育てにおける弊害や、成長過程の乳幼児が使用するリスクについて正しく認識し、それを保護者に伝えることは、保育者の義務だと考えられています。

自治体や学校が先導し、スマホやパソコン、テレビゲームなど電子メディアに接触する時間を減らす「アウトメディア」という試みが始まっています。青少年のネット依存症が増えている現状を踏まえてのことです。乳幼児の頃から電子メディアに触れていると、将来的にネット依存症となる危険性は高まります。保護者をはじめとした大人が、じょうずに電子メディアをコントロールし、悪い影響を減らすことが重要です。

スマホの活用は、 最終手段に！

公共の場で子どもが泣いたり騒いだりした際、スマホやタブレットが役にたつことは確かにあるでしょう。ぐずったら抱っこをしたり、手あそびをしたりしてあやすことこそが、子育てにおける大切な関わりです。スマホなどに頼るのは最終手段にしてほしいと、保護者に伝えることも必要です。



保護者も一緒に 関わり合いながら

おもり代わりに子どもにスマホやタブレットを渡すような使い方は厳禁です。使用するなら少しでもよい影響のある使い方を。家族で撮った動画を見せながら「○○ちゃん、ご飯食べてるね〜」などとことばをかけたり、子どもが指さしをしたら、それに応えるなど、コミュニケーションをとる大切さを保護者に伝えましょう。

ルールを設ける 大切さを伝えて

子どもの前ではスマホを操作しない、子どもにスマホやタブレットを渡したままにしない、動画を見せるのは1回につき1本のみなど、ルールを決めることが大切です。成長した子どもが自身でメディアコントロールができるかどうか、乳幼児期の関わり方が影響することも含めて説明しましょう。

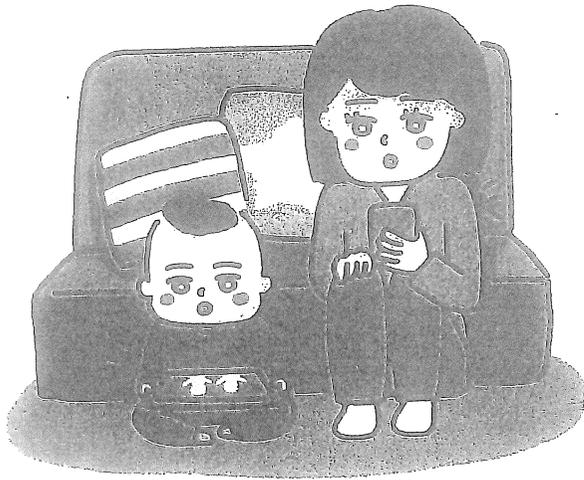
寝る前には、 使わない！を徹底

保護者に、寝室に電子メディアを持ち込まないことを徹底してもらう提案を。ブルーライトの悪影響について説明し、園での活動に支障が出ることを話すとよいでしょう。寝かしつけの際に、保護者がスマホを操作するのも、大切な親子のコミュニケーションの時間をさまたげるといっても、伝えておきたい重要なポイントです。

電子メディアの視聴は、 時間を決めて

米国や日本の小児科学会は、電子メディアの視聴は1日2時間までと提言。しかし、これはあくまでも幼児期から学童期が対象で、2歳までは見せないことが望ましいとしています。とはいえ、完全に排除するのは難しいので、保護者に影響を説明したうえで、短時間の使用にとどめることを提案しましょう。

※ここからが後編です！※



今井和子 先生の

1. 歳児の
育ち

保護者とともに
考えるには？

スマホやタブレットと

どう付き合う？ 後編

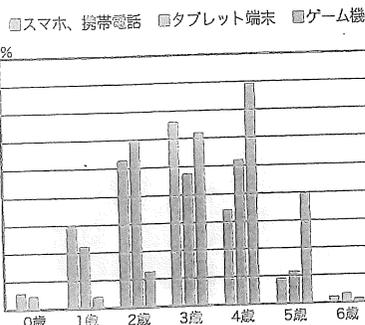
スマートフォン（以下スマホ）やタブレットなどの電子メディアが、子どもにも与えるよくない影響が明らかになってきました。こうした情報を保護者と共有し、電子メディアとの正しい付き合い方を一緒に考えていきましょう。

低年齢化が加速する 電子メディアとの接触

スマホやタブレットの普及率は年々高くなり、乳幼児の保護者にとっては、ほとんどの人がスマホを携帯しているといっても過言ではないでしょう。さらにこの数年で育児向けのアプリケーション（以下アプリ）も増え、それらを活用する保護者も増えました。電子メディアが子どもに及ぼす影響について啓蒙をしている研究会「子どもとメディア北海道」が2016年に行ったアンケートでは、0歳からスマホやタブレットなどを使用するケースも見られます。「特にタブレットを所持する家庭が急速に増え、それを子どもが扱う機会が増えているのが気がかりです」と小児科医の諏訪清隆先生。テレビなどと違い、タブレットはどこへでも持ち運んで、子どもにも操作しやすく、スマホと同様に依存性が懸念されるといいます。

心と体が急速に成長する乳幼児期に電子メディアの使用が習慣化されると、取り返しのつかないダメージを受けかねないことが徐々にわかってき

<電子メディアの使用開始年齢>



※ゲーム機に関しては、持たせた年齢
出典：「子どもとメディア北海道」2016年に行ったアンケートより

視力の低下や睡眠障害、映像の長時間視聴によることばの遅れなどが、すでに報告されています。また、あかちゃんはその経験からまわりの世界を認知していくのですが、早くから電子メディアに触れていると、二次元と三次元のギャップにより認知にゆがみが生じる可能性も指摘されています。日本小児科医会は、2歳未満の子どもは電子メディアに触れさせないほうがいいと勧告しています。保護者もそれを認識し、保護者に伝えていくのが望ましいでしょう。



監修
今井和子先生

二十数年間、世田谷と川崎の公立保育園で保育士として勤務。その後、専攻の女子大学で児童心理学を専攻し、立教大学短期大学教授を務める。現在「子どもとことば研究会」代表。全国の保育者研修会で、講演などを行っている。



お話
諏訪清隆先生

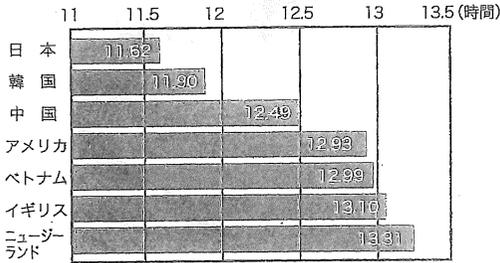
北海道・旭川赤十字病院小児科第一小児科部長。日本小児科医会「子どもとメディア委員会」委員。2010年「子どもとメディア北海道」を設立し、電子メディアがもたらす子どもの発達へのリスクについて啓蒙活動を行う。

夜ふかし・寝不足の子どもが増える原因にも

スマホやタブレットなどの画面から発せられるブルーライトには、脳を活性化する働きがあります。睡眠前にスマホの画面を見ていると、寝つきが悪くなったり、眠りが浅くなったりするのです。質ともに十分な睡眠がとれなければ、寝起きは悪くなります。

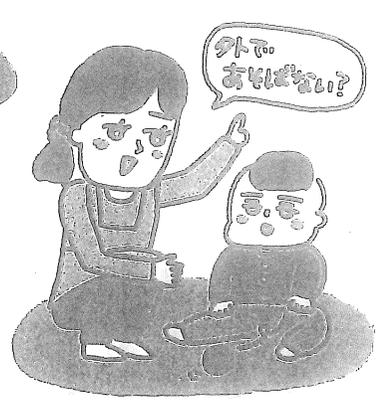
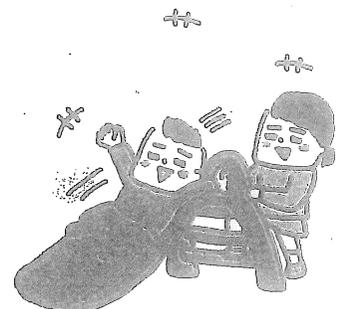
園に通う子どもの場合、いへら夜が遅くても同じ時間に登園しなければなりません。当然、睡眠不足となり、食欲もわかず、昼間はなかなか活動的になれません。そのために1日の運動量が不足し、結果、体が疲れていないので、さらに寝つきが悪くなります。寝ないからといって、布団に入ってもスマホであそぼせていては、いつまでたっても睡眠不足が改善されない生活リズムが続いてしまいます。世界17か国の子どもの睡眠を調査した研究報告によると、日本の子どもの睡眠時間は最も短く、最長だったニュージーランドより2時間近くも少ないという結果となりました。

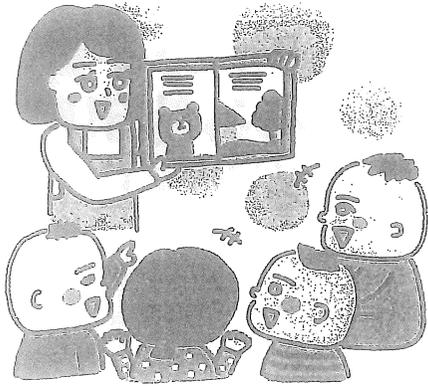
＜世界の0～36か月児の睡眠時間＞
(夜間睡眠+午睡)



世界17か国29,287人の乳幼児を調査。誌面の関係で7か国を抜粋。

出典 Mindell JA, Sadeh A, Wiegand B, How TH, Goh DY: Cross-cultural differences in infant and toddler sleep. Sleep Med. 2010 Mar; 11(3): PP.274~280 より編集部作成。





電子メディアの映像と 絵本や紙芝居は どう違うの？

テレビやタブレットなどで映像を見せるのと、
絵本や紙芝居などの読み聞かせとでは、
子どもにとってどんな点が違うのでしょうか？

脳の働く部位が異なり 発達にも大きな影響が

絵本などの読み聞かせの際、子どもたちは絵本を眺めるだけでなく、読み手の声色や表情から多くを感じ取り、想像力を働かせます。活字を見ているときに電子画面を見ているときの脳の活動を調べたところ、活字を見るときは、思考や感情を司る前頭前野が活発に働いていました。この前頭前野は、人との関わりで活性化する部位。絵本の読み聞かせでも活発に活動しているといえるでしょう。

一方、電子画面を見るときは、視覚を司る後頭葉が活発に働いています。電子メディアでゲームをしているときも、前頭前野はほとんど働かないことがわかっています。人が人であるために重要な役割を果たす前頭前野を、乳幼児期に活性化させることは、脳の発達にとっても重要であり、電子メディアで映像を見るより絵本の読み聞かせのほうが、高い効果をもたらすことは一目瞭然です。電子メディアで映像を見せる際は、前頭前野も働かすよう、大人が声をかけてコミュニケーションをとりながら見るのがよいでしょう。

電子メディアの映像は、 一緒に見る、を鉄則に

テレビやパソコン、タブレットなどで子どもに映像を見せる際は、大人も一緒に見る、ことが重要だといわれています。子どもにとって大人は「お母さん、映像を見たいよ」との反応におわせて声をかけ、「コミュニケーション」を促すことが、子どもの心や行動の発達を後進させないために必要です。

映像を見せる際に守りたい3か条

- 子どももだけ見て見せない
 テレビにせよタブレットにせよ、映像を見せる際には、子どもだけで見せることはやめましょう。子どもの反応を見て大人が声をかけたり、時には画面を静止したり、コミュニケーションをとりながら一緒に楽しみます。
- 視聴時間に制限を
 日本小児科医学会では、電子メディアとの接触は1日2時間まで、また2歳までのテレビ・ビデオ視聴は控えるようにという見解を示しています。2歳を過ぎても視聴時間はごく短時間にしたほうがよいでしょう。
- 1回につき
 1本を基本に
 子どもに動画の映像を見せるときは、1回につき1本と決めましょう。立て続けに見せないようにするため、例外なくルールを決めておくのが得策です。



あやしいとき、泣きやんでほしいとき ついアプリに頼っちゃう

あかちゃんをあやすためのアプリや、泣きやませるためのアプリには一定の効果もあるようですが、これらに頼ることは、子どもと心を通わず機会を失うことになりかねません。表情をつくる、声色を変える、ことばかけを工夫するなど、あやしめたりなだめたりと手を尽くすことこそが子育てです。その結果、子どもとコミュニケーションがとれ、心が通い合うことにもなるのです。こうしたアプリの使用は極力控え、どんなに手を尽くしても泣きやまないなど、困ったときに使用するにとどめたほうがよいでしょう。



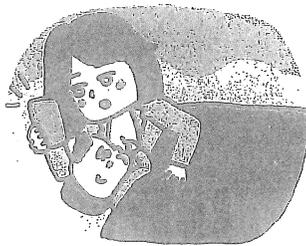
静かにしてほしい公共の場 動画を見せるとおとなしい



電車やバス、病院での待合室など、公共の場で子どもに騒がれたり泣かれたりするのを恐れ、保護者がスマホなどで動画を見せることがあります。確かに、子どもは夢中になっておとなしくしていますが、ずっと見たがり、歯止めがきかなくなることも。絵本や指人形、車などの小さなおもちゃを用意し、保護者が積極的にあそびに関わるように心がけましょう。スマホで動画を見せるのは、最後の手段としてとっておきましょう。

授乳中や寝かしつけのとき ついスマホを見てしまう

授乳の時間や、寝かしつけの時間は、親子の絆を深める大切なひととき。スマホの操作に没頭しているのは、子どもの心を遠ざけてしまいます。ことばを話さない乳児でも、目と目をあわせて声かけしたり、喃語に回答したりすることが、ことばの発達や愛着の形成にとっても重要であると、保護者に知ってもらいましょう。日々の生活のなかでも時間を決め、せめて授乳や寝かしつけのときは、しっかり子どもと向き合えるよう、保育者から提案できるとよいでしょう。



スマホの子育て、 あるある使用NGは どうすればいいの？

子育てで、スマホやタブレットを
活用することが少なくない昨今。
じょうずな使い方を保護者と共有しましょう。

大人にとっては便利でも 子どもに不利なことも

子育ての様々な場面で、便利なアプリが重宝されています。親子ともにスマホなど電子メディアに触れる機会が増えています。問題視されている点は大きく分けて2つです。ひとつは子どもがこれらの電子メディアを使うにあたり、心や体にダメージを受けるところがある点。もうひとつは、保護者が電子メディアの使用に時間をとられる分だけ、子どもとのふれあいの時間が減少する点です。このふれあいの時間は、子どもの発達を促し、子どもの心が育つ土台づくりに欠かせない大切なひととき。

切なひととき。特定の大人と愛着関係を築くには、双方向のコミュニケーションが必要です。電子メディアにその大事な時間を奪われ、子どもの心身がダメージを受けないためにも、大人も使用は最小限にとどめましょう。

また、親子ともに電子メディアを使用する習慣がつかないよう、気を配ることも大切です。そのためには、大人がスマホやタブレットを使っている姿を極力子どもに見せないように心がけます。目にしなければ、それらを要求する機会は減るでしょう。また、回数や時間のルールを守ることがむずかしい乳幼児には、スマホなどを渡したままにしないことを鉄則としましょう。