



給食だより

第79号



令和6年 11月 22日

社会福祉法人 愛光会

ハローこども園

給食室

夕暮れがずいぶん早くなり、秋の深まりを感じますね。朝・晩の冷え込みが強くなり、空気も乾燥してくるこの季節は風邪をひきやすくなります。規則正しい生活を心がけて元気に過ごしましょう。



『早寝・早起き・朝ごはん』そして“メディアコントロール”

つき組、ほし組を対象とした『早寝・早起き・朝ごはん』そして“メディアコントロール”についての食育講座を行いました。職員による寸劇も取り入れて、子どもたちと一緒に日々の生活を振り返ってみました。



登降園時、自分で荷物を持っているかな？ お家に帰った後、水筒や給食セットを自分で片付けているかな？ ゲームやテレビを見る時間は決まっているかな？ おやつを食べ過ぎていないかな？など、子どもたちも、興味深く劇を見てくれました。

メディアは決して悪いものではありません。しかし、ルールを決めて上手に付き合うことが大切です。保護者のみなさんも今一度、

メディアとの関わり方を見直してみましょう！そして、『早寝・早起き・朝ごはん』を毎日の

習慣にしましょう。



《メディアとの付き合い方 ～子どもと一緒にルールを決めよう～》

◎いつ→就寝 1 時間前からはメディアに触れない。食事中はテレビを消して、会話を楽しみましょう。

◎どこで→保護者がいる所で。明るい場所、画面から適切な距離を取りましょう。

◎どれくらい？→3 歳以上は 1～2 時間未満。1 回の視聴時間は 30 分程度。眼を休めましょう。

『早寝・早起き・朝ごはん・排便・元気に登園！』、規則正しい毎日をすごしたいですね。

《メディアコントロールとは・・・》

メディアに接する時間やメディアに接する内容等を保護者がしっかりと把握し、制限・制御(コントロール)することを『メディアコントロール』と言います。⇒詳しくは、裏面をご覧ください。

『生活リズムチェックカード』を行います。期間：11/23～29 まで

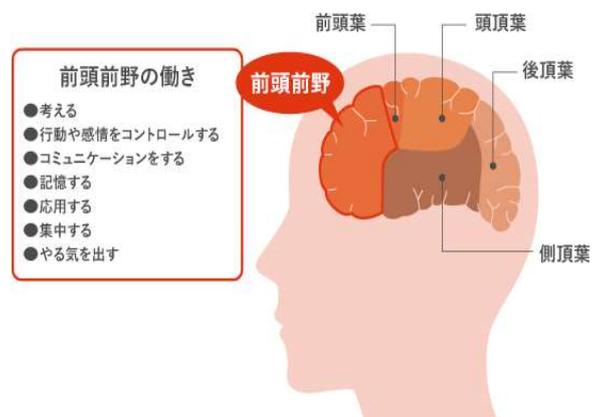
- 健康的な生活を目指すための目標を、お子さんと話し合い一緒に決めましょう。
- 就寝時刻・起床時刻・メディアに接する時間を、もう一度見直してみましょう！
- 目標を意識しながら7日間取り組みを行い、毎日記入して、子ども園に持ってきましょう。
- 期間が終わったら、必ず振り返りを行いましょう。
- 子どもだけではなく、家族みんなで取り組みましょう。

☆週末は、メディアを使わない家族のふれあい方を見つけましょう。気候が良い季節です。家族で外遊びやスポーツ、料理やお菓子づくりなどを計画するのもおすすめです。

《使いすぎには注意！メディア時間で失われるものは・・・》

脳の機能

思いやり、我慢、集中、感情のコントロールなど、人間らしさをつかさどる“前頭前野”と呼ばれているところがあります。メディアを長時間使用していると、前頭前野の働きが悪くなると言われています。前頭前野がうまく働かないと、自分の思い通りじゃないと気がすまない、気持ちを抑えることができない、などにつながっていきます。



視力

ネットやゲームを至近距離で長時間行うことで、目の筋肉が緊張し、固まってピントを合わせる力が弱まり、視力が低下します。一度視力が低下してしまうと元に戻すことは難しいです。メディアに関わる時間を減らし、外遊びなどの時間を作りましょう。



睡眠時間

夜にパソコンやスマホ画面から発せられる、ブルーライトを浴びると、脳が昼間と勘違いして体内時計を狂わせ眠れなくなります。



体力

外遊びやスポーツの機会が減り 運動不足になると体力が低下します。筋力や持久力、柔軟性の低下は姿勢を保つことが苦手になったり、けがが起きやすくなったりします。

また、体力低下は、病気やストレスに対する対抗力や、気力や意欲の低下にもつながります。



コミュニケーション能力

人と表情を見ながら会話する機会が減少すると、相手の気持ちを考えながら言葉を選んだりする力が十分に身につかず、トラブルの元にもなります。特に、低年齢の子どもでは感情が鈍く、喜怒哀楽が上手に表せなくなることもあります。



こんな場面はありませんか？メディアコントロールが必要なのは、保護者の皆さんも同じです。

赤ちゃんを目と目を合わせ、語りかけることで赤ちゃんの安心感と親子の愛着が育まれます。

ムズがる赤ちゃんに、子育てアプリの画面で応えることは、赤ちゃんの育ちをゆがめる可能性があります。

親子が同じものに向き合って過ごす絵本の読み聞かせは、親子が共に育つ大切な時間です。

親も子どももメディア機器接触時間のコントロールが大事です。親子の会話や体験を共有する時間が奪われてしまいます。

散歩や外遊びなどで親と一緒に過ごすことは子どもの体力・運動能力そして五感や共感力を育みます。

親がスマホに夢中で、赤ちゃんの興味・関心を無視しています。赤ちゃんの安全に気が配りが出来ていません。

スマホの子守りをさせないで！

一般社団法人 日本小児科医会

☆5つの提言☆

- ①2歳までは、テレビ・DVDの視聴を控えましょう。
- ②授乳中、食事時のテレビ・DVDの視聴は控えましょう。
- ③すべてのメディアへ接触する総時間を制限することが重要です。1日2時間までを目安と考えます。
- ④子ども部屋にはテレビ、DVDプレイヤー、パソコンを置かないようにしましょう。
- ⑤保護者と子どもでメディアを上手に利用するルールを作りましょう。

※ここでのメディアとは、テレビ、DVD、電子ゲーム、ケータイ、スマートフォン、タブレット端末、などの電子映像メディア機器を指します。