



ほけんだより 10月号



令和8年10月1日
アンジェリカ東品川保育園
看護師 山崎志帆

さわやかな季節です。子どもたちは毎日よく食べ、元気に遊んでいます。10月10日は「目の愛護デー」です。子どもたちの目のために、テレビやスマホはお休みの日を設定してはどうでしょうか。

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

① 2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。

見終わったら消すこと。連続して見続けないこと。

⑥ 子ども部屋に置かない。



せきで眠れないときは…

せきが続くと体力を奪います。呼吸が楽になるようにケアしてあげましょう。

① 体を起こして

横になるとせきがひどくなるときは、縦にだっこしてあげましょう。呼吸が楽になります。

② 部屋を加湿して

空気が乾燥していると鼻やのどの粘膜に負担がかかります。寝室にも加湿器を置いて、のどを守りましょう。



③ ゆっくり休ませて

大人は熱がなければ大丈夫と思いがちですが、小さな子どもは、せきでも体力を奪われます。早く休んだほうが早く治るので、ゆっくり過ごさせてあげましょう。



ほけんの行事
7日…0歳児健診
14～16日…身体測定