



# ほけんだより

令和4年10月  
こども園めばえ



スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋・・・。

秋は過ごしやすい気候なので、様々なことにチャレンジできます。そして、食欲の秋！秋には栄養豊富な食べ物がたくさんあります。旬のものを色々食べて、風邪を引きにくい体作りをしましょう。

## 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 **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NG
- ② **つけっぱなしはNG！見たら消す！**
- ③ **乳幼児一人で見せない！**  
大人と一緒に歌ったり、子どもの問いかけに応えたりすることが大切です。
- ④ **授乳中、食事中は消す！**
- ⑤ **乳幼児にも付き合い方を教える。**  
見終わったら消すようにし、連続して見続けないうにしましょう。
- ⑥ **子ども部屋に置かない。**



## 薄着・重ね着で 元気に過ごしましょう

寒いとつい、厚着をさせたくなりますが薄着で寒さや外気を感じさせることで寒さへの適応がつかます。また、セーターやフリースなどの厚いものを一枚着せるよりも、重ね具をする方が空気の層が厚くなり温かさがアップします。



### 肌着を着せましょう

冬でも外遊びなどで汗をかきます。綿の肌着を着せてください。寒い時期は半そでの肌着もおすすめです。

### 薄着の重ね着で 体を温かく

長そでシャツの上に半そでのTシャツやベストを着せ、外に出るときはトレーナーやセーターを……という具合に衣類を重ねると温かく、調節もしやすいのです。

### 靴下はくるぶしまで

足首は皮膚が薄く冷えやすい部位です。靴をはくときは、くるぶしを覆う長さの靴下を。

### 車に 乗せるときは

6歳未満の子どもには**チャイルドシート**の使用が義務付けられています。

#### チャイルドシートは

##### 乳児用

年齢：0～1歳くらい  
身長：70cm以下  
体重：13kg未満



##### 幼児用

年齢：1～4歳くらい  
身長：65～100cm  
体重：9～18kg



##### 学童用

年齢：4～10歳くらい  
身長：135cm以下  
体重：15～36kg



※これらは代表的な3タイプ。メーカーや機種によって適応年齢・サイズがちがいます。

- ① **体格・体重に合ったチャイルドシートを車の後部座席で使用しましょう。**
- ② **手がドアや窓に挟まれないよう、チャイルドロックをかけたり、窓の開閉時には必ず声をかけたりしましょう。**
- ③ **短時間でも子どもを車内に残したまま車を離れないようにしましょう。**
- ④ **大人が下りる前に子どもを先に下ろすことも大変危険ですので気を付けましょう。**