

昼間は汗ばむ日もありますが、朝晩はグッと冷え込むようになりました。お布団も洋服も衣替えの季節です。この時期は体調を崩しやすい時期でもあるので、手洗い・うがいや衣服の調節をして、風邪を予防しましょう

10を横にすると、まゆげと目に見えるので、10月10日は「目の愛護デー」。子どもの目を守るには、感染症や怪我だけでなく、「見え方の異常」にも注意が必要です。現代は、テレビやゲーム、スマートフォンなど、子供たちが体を動かさずに遊ぶ時間が長くなりがちです。秋は外遊びが楽しめる良い季節。秋晴れのお休みには、外遊びで十分体を動かしましょう。

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可能性があります。

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 つけばなしは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。



いろいろなものを見せよう！

いろいろな距離のものを見ることが、見る力を育てます。遠くを見るときは目の周りの筋肉がゆるみますが、子どもはただ「遠くを見て」と言うてうまくできません。「あの木のてっぺんを見てごらん」など、具体的に声をかけてあげましょう。



家族でルールを決めましょう

スマホやテレビを見る時間を決めましょう。大人がスマホを使いすぎていたり、テレビを長時間見たりしていると、ルールを守る意欲をそいでしまいます。大人がまず見本を！

