



ほけんだより



御殿場市保育幼稚園課

令和6年 5月号

乳幼児期からのインターネット利用を考える



現代では、保護者にとってスマホやタブレットなどは必要不可欠となっています。これらの機器は子どもにとって身近で抵抗なく、長時間使用している現状が見られます。長時間、画面を見ることで視力低下につながる恐れがあり、注意が必要です。改めてご家庭での利用の仕方を見直してみましょう。

《 子どもに使用させる時の注意点 》

①寝転んだ姿勢で見ない … 画面と目との距離が近く左右の目との距離に差がでてしまうため、よくありません。座って見るようにしましょう。



②近づいて見ない・暗いところで見ない … スマホやタブレットなどを見る時に30cmは離しましょう。

③長時間連続して見ない … 長時間見続けると、目が疲れてしまいます。



《 スマホであそぶときのルール 》

- ・お父さん、お母さんに聞いてから遊ぶ
- ・時間を決めて遊ぶ
- ・食事の時間や寝る前は遊ばない
- ・大人と一緒に遊ぶ など



※子どもに使用させる場合には、ルールをしっかり決めておとなと一緒に正しく使用することが大切です。



スマホ依存にならないために！

《 スマホの使用は保護者も見直しを 》

参考・引用文献：「ほけんニュース」少年写真新聞社

保護者自身が食事中にスマホを見たり、子どもが話しかけてきた時にもスマホに集中していたりすることはありませんか。親子でスマホの使用について考えていくことが必要ですね。



親子でノーマディアデーにチャレンジしてみましょう！



スマホを使いすぎていると感じた場合には、1～2週間に1回ノーマディアデーにチャレンジしてみませんか。例えば休日の午後の時間だけテレビやスマホなどの電源を切ってみましょう。平日は忙しくゆっくりと親子時間を過ごすことは難しいものです。外遊びや、絵本の読み聞かせや料理など、普段なかなかできないことをする機会にしてみてもはいかがでしょうか。親子でいろいろな遊びの興味を広げていきましょう。



参考引用文献：『心とからだの健康』建学社

5月に鼻血が
起こりやすいのなぜ？

・・・子どもに多い鼻血の手当てについて・・・

鼻は、粘膜が薄いことから毛細血管が多く集まっているところです。ぶつけたり、いじったりすることで、鼻の粘膜が傷つき出血します。また、気温が上がり、体温も上がると、血流量が増えて鼻血が出やすくなります。
鼻血を繰り返すことが多い、出血量が多く止まらない、頭を打った時の場合には早めに医療機関を受診しましょう。

《 鼻血の正しい止め方 》

- ① 口で息をして、椅子にやや前かがみで座ってもらう
- ② 顔をやや下に向け、小鼻の少し上をやや強めにつまんで5分ほど圧迫止血する
- ③ 外側に出てきた血をティッシュペーパーやタオルなどで拭き取る
- ④ 押さえながら冷やしたタオルで鼻を冷やし、止血後30分ほどは安静にさせる



※ 注意すること ※

- ・上を向かせる、仰向けで寝かせる、首すじをトントンたたくなどは、血が逆流してのどにまわりやすく気持ちが悪くなってしまうことがあるためやめましょう。
- ・傷ついた粘膜から再出血しないよう、鼻を強くかまないようにしましょう。
- ・鼻をほじるくせがある子へは、いじりすぎないように声掛けしていきましょう。
- ・のぼせて鼻血を出すことがあるため、室温に注意しましょう。



※早めの受診をしましょう※

- ・出血量が多く止まらない（15分以上圧迫止血しても出血が続く）
- ・頭を打った時
- ・鼻血を頻繁に繰り返すことが多い などの場合



疲れがたまってくる時期です…体調に注意が必要です！

新しい環境にも少しずつ慣れてきた時期ですね。そんな時期には疲れがでてくることも多く、体調を崩すことも少なくありません。体調が優れない日の登園は控え、風邪症状などがある場合には早めの受診をお願いします。また、急に気温が上がった時には、こまめな水分補給をしていきましょう。お子さまが元気に登園できるようにご家庭での体調管理を引き続きお願いします。

熱中症対策として
こまめな水分補給を！



《 6月の乳幼児健診・相談 》 会場:保健センター(TEL82-1111)

	6か月児健診 (R5.11月生)	1歳6か月児健診 (R4.11月生)	2歳児健康相談 (R4.5月生)	2歳6か月児7つ化 物塗布と健康相談 (R3.11月生)		3歳児健診 (R2.12月生)
対象月に 生まれた子	5日(水)	4日(火)	14日(金)	28日(金)	1~15日生	12日(水)
	19日(水)	18日(火)			16~末日生	26日(水)
受付時間	13:10~14:00		13:10~14:10		受付時間	13:00~13:45

受診したら
園にお知らせ
ください。



※ 体調不良の場合には無理せず保健センターや主治医に相談をしてください。
また、対象月に健康診査・健康相談を受けられない場合には保健センターへ連絡をお願いします。