



令和5年度 7月号

ほいくしょだより

中新田保育所 ☎64-2555
令和5年6月30日発行

子どもの脳は慢性疲労に！

～メディア（テレビ・ビデオ・ゲーム・スマホ）の影響～

メディアの長時間の視聴・使用による、心身や学力への影響、いじめなどの問題につながる事案が多くなってきています。特に、幼児期の子どもたちに必要な睡眠時間が確保できず、日中の活動にも影響が出ています。加美町の幼小連携事業『学ぶ土台づくり』においても、「メディアとの正しい付き合い方」が課題の一つとなっています。

子どもの年齢毎に必要な睡眠時間があり、その睡眠時間をしっかりとることが子どもの成長には極めて重要であると言われています。そして、睡眠時間をしっかりとるためには、就寝時間を早くすることであり、その結果としてメディア時間が減り、健康な生活習慣を維持できることにつながります。

日本小児科医会では、メディアに関する5つの提言をしています。

- ① 2歳児までのテレビ・ビデオ視聴は控えましょう。
- ② 授乳中、食事時のテレビ・ビデオの視聴は止めましょう。
- 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（大人も）。テレビゲームは、1日30分までを目安と考えます。
- ④ 子ども部屋にはテレビ、ビデオ、PC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。

子どもの心身の健康を守るために、本気で考えていかなければなりません。 文責：所長

7月の行事予定

- 5日（水） 保育参観（未満児）
- 6日（木） 給食：ごはんを持ってきてください（以上児）
- 7日（金） 七夕お話し会・誕生会
給食：ごはんはいりません（以上児）
- 11日（火） 身体測定（未満児）
- 12日（水） 身体測定（以上児）
- 13日（木） 保育参観（3・4歳児）
- 14日（金） 避難訓練
- 19日（水） 英語教室
- 20日（木） 夏祭りごっこ
- 25日（火） 保育参観（5歳児）



今月の歌

「たなばたさま」

<おしらせ>

- ✳ 7月の保育料口座振替日は、7月31日（月）です。事前のご確認をお願いします。
- ✳ 保護者の方の勤務先及び勤務時間や住所等に変更がありましたら、変更届を保育所の方へ提出してください。



7月の保育目標

- 0歳児：水の感触や沐浴を楽しみ、心地よく過ごす。
- 1歳児：保育者と一緒に、水や砂、泥の感触に触れる。
- 2歳児：保育者や友達と一緒に、夏ならではの遊びを楽しむ。
- 3歳児：水遊びや砂遊びをすることで、水や泥の感触や心地よさを味わう。
- 4歳児：友達と関わりながら、夏ならではの遊びを楽しむ。
- 5歳児：友達と一緒に、全身を使って夏ならではの遊びを十分に楽しむ。

家庭連絡

- ✳ 7月からプール遊びや水遊びが始まります。水遊びチェックカードに○か×を毎日忘れずに記入をお願いします。記入のない場合やカードを忘れた場合は、プール遊びや水遊びはできませんのでご了承ください。
- ✳ 汗をかきやすい時期になり、活動中やお昼寝明けに汗をたくさんかいています。入浴の際には体や髪を石鹸やシャンプーで洗ってください。また、髪の毛の長いお子さんはゴムで結んでくるようお願いします。
- ✳ 登所の際は、その後の活動もありますので遅くとも9時までに登所してください。また、欠席する場合も必ず連絡をお願いします。

6月の行事から

みつる&りょうたコンサート 6/7



栄養士による食育指導 「正しい箸の持ち方を知ろう」 6/13



避難訓練 6/20 合同引き渡し訓練

