

# ほけんだより

令和3年8月25日 開南幼稚園 NO. 2

長い休みも終わり、いよいよ2学期が始まります。お子さんの体調はいかがですか。

ご家庭での生活に慣れ、登園を渋るお子さんもいるかもしれません。しかし、友達と遊ぶ楽しさや、園ならではの遊びを経験するうちに園生活を思い出して意欲的に登園するようになります。

心も体も元気に過ごせるよう、子どもの健康を守りましょう。

今回のテーマは**メディアにご注意！！**です。

(桑野共立病院・小児科・小沼俊一先生より)



最近メディア（TV、スマホ、ゲーム・・・）による異常行動を起こす子が増えているのはご存知ですか？



ここ数年、スマホなどの普及により子どもたちの長時間暴露が見られるようになりました。子供向けしか見せていないから安心ではありません。具体的には対人関係が成長せず他の子よりも幼さが目立ち、かんしゃくを起こしたりします。さらにはメディアを長時間見ている子は睡眠が短い傾向にあります。



対策は、メディアの時間制限（子どもが見ていなくともTVがついていたら時間に入れます）です。もっと大事なものはメディア以外の楽しい時間を作ることです。ヒトとヒトとのふれあいで遊ぶことがとても重要です。（おもちゃも不要かも）



**親子で楽しい時間を過ごしましょう！！**



＝薬剤師 鈴木明美先生より＝



近年はメディア（インターネット、SNSなど）の普及により、お薬の情報はもちろん、様々な情報が簡単に手に入るようになりました。

しかし、残念ながら中には正しくない情報も混ざっていることもしばしば見受けられます。特に新型コロナウイルスに関するものは色々な情報がまだ錯綜している状況です。まだまだ安心できない状況が続いておりますので、正しい情報を

しっかり見極めて、それでもわからない事、どうしても知っておきたいことなどがあれば専門家の方々に確認・相談するようにしましょう。

