

# 11月 ほげんだより

社会福祉法人 智雲山福祉会 こがね保育園 令和 元年 10月 31日発行

## 子どもたちの視力低下を防ぐために

現代は、テレビやゲーム・スマートフォン・タブレット端末などを使用する子どもたちが増え視力の低下が心配されています。子どもの目の健康を守るためにはメテアの接触時間を見直す必要があります。



### 日常的なスマホ育児

事例!

動画を見せ始めて約一カ月後…目をパチパチと瞬かせるようになった…

動画を見ている最中はほとんど瞬かをして目も赤かった…。動画を見せないと大声で泣きわめき、手足をバタバタさせ、激しいかんしゃくをおこすようになった。その後、動画を見せるのを車に乗る時だけにした。意外にも2日間ぐずただけだった。絵本を持ってきて「読んで」とせがみ、目をしょぼつかせることもなくなった。最近は動画を見なくてもチャイルドシートに座ってられる。

↓↓↓↓↓↓↓↓

こういった手足をバタバタさせ、激しいかんしゃくを起こすようなというのは異常行動その1つです。この症状は依存症に特有な**禁断症状**(依存している対象を使用できなくなった時に起こる異常症状)です。スマホ動画視聴の**使用ルール**を決めて上手に使わせることができれば、異常症状や異常行動は起きずに済みます。



## 睡眠時間が奪われてしまいます!

つい利用に夢中になり、夜遅くまで起きてしまう子どももいるでしょう…。睡眠不足になってしまう可能性もあります。ヒトは日中に活動する昼行性の動物です。夜に十分睡眠をとることで、日中、元気に活動することができます。しかし、夜寝る間際までスマホを見ていると大切な睡眠時間が奪われるだけでなく、ブルーライトの光によって、脳が休むことができません。また、子どもの睡眠を妨げるにつながります。寝室にスマホを持ち込まないようにしましょう。



## 歯科検診・内科検診上手に



「おねがいします」「ありがとうございました」

・・・きちんと挨拶ができ、待ち方も上手!

子どもたちの日々の成長を感じつつお二人の先生方に身体の状態や歯の状態を丁寧に診て頂きました。

治療報告書等、通して早めの治療を宜しくお願いします。



## 11月は児童虐待防止推進

厚生労働省では、毎年11月を「児童虐待防止推進月間」と定めています。皆さんの周りで虐待が疑われるお子さんはいませんか? また、子育てのことで悩んでいる保護者の方はいませんか? 社会全体で児童虐待をなくすように取り組みましょう。

サインを見落とさないで!

- ◆子どもの場合・・・○いつも子どもの泣き叫ぶ声や怒鳴り声がある
- 不自然な傷や打撲の痕がある
- 衣類や体がいつも汚れている
- 夜遅くまで一人で家の外にいる
- ◆保護者の場合・・・○地域などの交流が少なく孤立している
- 小さな子どもを家においたまま外出している



あなたの1本のお電話で救われる子どもがいます。児童虐待かもと思ったらすぐにお電話ください。

お住まいの地域の児童相談所につながります。 ※一部のIP電話からはつながりません。 ※通話料がかかります。



## 冬に流行する感染症

風邪症状

腸炎症状