

ほけんだより

7月

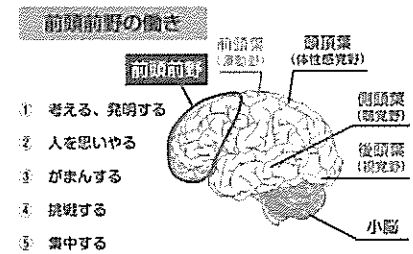
2019.7 あおぞら保育園

子どもとスマホ

◎タブレットで動画を毎日観ていたり、休みの日には、DVDを長時間観ている子どもが増えてい
ます。保健指導の翌日に、「先生、昨日はコ〇チューブを1回も観なかったよ。」と報告してくれたは
な組のKちゃん。体を大切にしようという気持ちが芽生えてきたところです。ぜひ、この機会にご
家族でタブレット・スマートフォンやゲームなどの使い方を話し合ってみましょう。

***スマホ守りの恐ろしさ**
「スマホ守り」と呼ばれるものがあります。赤ちゃんがぐずったり、泣いたりする時にスマホを渡すとパツ
と静かになります。しかし、スマホ守りを繰り返していると、そのうち赤ちゃんは、お母さんのスマホを欲しが
るようになります。早く私にやらせて！と手を伸ばすようになります。そして渡すと静かになる。取り上げると落ち着
かない。そういう変化がごく短時間に起こるのです。赤ちゃんに限らず、子どもたちでもスマホやゲームが習慣
化すると脳内のドーパミン神経が変化していきます。

***脳の変化**
ニコチン、アルコール、薬物、ゲームやスマホの依存症で見られる脳
の変化は3つあります。
①ドーパミン神経の機能低下
ドーパミンとは、興味を持って集中したり、楽しんでいる時に出る
脳内物質で、学習にも関係があります。何かへの依存が強くなると、
神経が鈍くなりドーパミンが出にくくなります。低下すると多動、学習
意欲の下、注意散漫などにつながります。



②前頭前野の機能低下
前頭前野の主な働きは、思考力、人を思いやる、我慢する、集中力です。ゲーム・動画やDVDなどデジタル
の作業には前頭前野はほとんど使われず、働きが低下し前頭前野の発達が遅れることがわかっています。
コミュニケーション力が低くなり、イライラ、相手の感情を読み取りにくく、人間関係が築きにくくなります。

③依存対象に対する止まらない回路の存在
「依存症は、治癒しないが回復はできる。」
例) スマホ依存症の人が2日間使用を禁止されたら...という研究があります。やることなくイライラ、
ウロウロしたり、物に当たるなどの禁断症状が出ました。
スマホは、脳に対しての刺激が多く、それに慣れるともっと刺激が欲しくなります。依存症の人は、本来の
働きよりも神経系の働きが広がっているので一度体験すると強い欲求となり、止まらない回路にはまっ
てしまいます。

参考図書 「スマホが学力を破壊する」10/10子どもの思考力を奪うデジタル認知障害

***大人の責任としてできること**
今の子どもたちは以前よりも低年齢からデジタル機器を使うようになってい
ます。スマホやゲームが脳に与
える影響は、無視できません。まずは、大人が子どもたちと一緒にいるときは、スマホを遠ざけてください。大人
がスマホ依存症にならないお手本を示してあげることが子どもたちが正しい道を選ぶ力を育むことにつながる
はず
です。
●親子で楽しめる遊び(折り紙・縄跳び・絵本・あやとり・戸外で体を動かす など)
●スマホやゲームを与えるのをできるだけ遅らせる。
●使用する時は、タイマーをセットして鳴ったらやめる(1日30分~1時間以内)
●なるべく一緒に観たり、大人がしっかりと管理する。
●手の届くところに置かない。
●「みんなが持っているから」という状況を作らない。自分の子どもだけではなく、他の子どもたちもみんな
一緒にスマホの危険から守ることができれば理想です。



夏に流行る感染症

- *手足口病 *ヘルパンギーナ *プール熱(アデノウイルス) *溶連菌感染症 *とびひ *水いぼ
- *はやり目 *とびひ *アタマジラミ

梅雨が明けるまでは、気温・湿度とも高く、また天気が変わりやすいこの時期は、最も体調を崩しやす
い時期でもあります。いつも以上に、生活リズムや食事の内容に気を配り、体調が悪い時は、無理をせず、
早めに休養するようにしましょう。
いよいよ今月から・・・子どもたちが心待ちにしているプール遊びや水遊びが始まります！！暑さに負け
ず体を思いっきり動かして夏の遊びを楽しみたいと思います。

6月の感染症

感染性胃腸炎(嘔吐・下痢)・・・2名
溶連菌感染症・・・2名
アデノウイルス・・・1名
突発性発疹症・・・2名

気温差により、咳・鼻水・発熱など体調を崩し
ているお子さんが多いです。

7月の保健行事

*身体測定週 1~5日
*保健指導(トイレ) 17日(水) つき
18日(木) はな
19日(金) ことり

*0歳児健診 9日(火) 14:30~

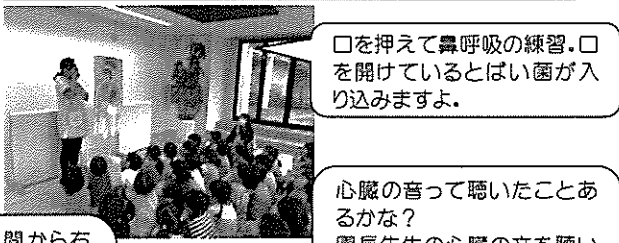
6/6 虫歯予防集会

井上歯科さんの歯科衛生士さんにおいて
いただき、正しいブラッシング方法を教えていた
だきました。ココアクッキーを食べて、歯にどの
くらい付着するのかを鏡で確認します。ブラッ
ッシングを2回するとようやく奥歯に詰まっ
ていたクッキーがとれました。
まだ仕上げ磨きが必要な年齢です。ご家庭
でも引き続きよろしくお願ひします。



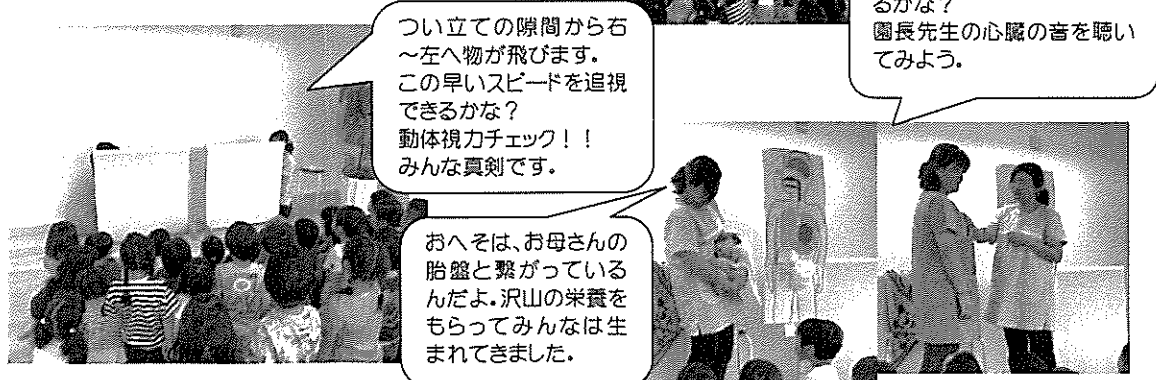
6/24 体の話

「自分の体の働きに興味を持ち、大切に」を目的に
少し難しい話ですが4・5歳児対象に実施しました。臓器
の働きや、もし耳が聞こえなかったら？足が動かなくな
ったら？と質問し、みんなにも考えてもらいました。体が元
気であるための5つの約束もしました。
①早く寝る②早く起きる③朝ごはんをしっかり食べる
④毎日うんちをする⑤よく遊んで体を動かす
今月からプールが始まりますのでご家庭でもサポートを
お願いします。



口を押えて鼻呼吸の練習。口
を開けているとばい菌が入
り込みますよ。

心臓の音って聞いたことあ
るかな？
園長先生の心臓の音を聴い
てみよう。



つい立ての隙間から右
~左へ物が飛びます。
この早いスピードを追視
できるかな？
動体視力チェック！！
みんな真剣です。

おへそは、お母さんの
胎盤と繋がっている
んだよ。沢山の栄養を
もらってみんなは生
まれてきました。