

雪解けが待ちどおしい今日この頃、これからは日増しに暖かくなり、春を感じるのが楽しみな季節となりました。季節の変わり目は自律神経が乱れやすく、大人も子どもも体調を崩しやすくなります。栄養・休息をとるなど生活リズムを整えて残り一か月元気に過ごせるようにしましょう。



## ありがとうございました！

解熱後 24 時間自宅での安静や大事をとってのお休み、早急なお迎えなどたくさんのご協力ありがとうございました。おかげさまで、大きな事故や怪我、感染症の流行もなく、子どもたちが元気に過ごすことができました。一年間ありがとうございました。



先月、園の廊下に小さなラムネのようなお菓子が落ちていました。幸い誤嚥事故にはつながりませんでした。ヒヤリハット事案として職員で共有しました。園内でも十分に注意いたしますが保護者の皆様にも、登園の際にはお子さんのポケットや手の平を確認していただき、園内には持ち込まないように確認しましょう。ご協力よろしくお願いたします。



## メディア依存症を知っていますか？！

近年、メディアに触れる年齢がどんどん低年齢化しているといえます。園でもブロックを持ちスクロールする仕草を見せたり、ゲームのコントローラーを動かすような仕草を見せたりする子どもの姿も見られます。

### メディア依存症

インターネットやスマートフォンなどのメディアを長時間使用することで、健康や人間関係に問題が生じる状態です。体力低下や睡眠障害、学力低下などもおこる。

### ネット依存症

勉強や仕事といった生活面や体や心の健康面などよりもインターネットの使用を優先してしまい、使う時間や方法を自分でコントロールできない状態のこと。

### 乳幼児に対しての影響

行き過ぎたテレビ・ビデオ・ゲーム・スマホ使用は

- 笑顔が少ない
- 視線があわない
- 言葉が乏しい
- 対人関係の発達に問題がある子どもをつくる危険がある(キレやすい)

子ども(3歳6か月)が求めるままに1日6時間以上のタブレット端末使用をした結果、視線が合わず、いつも何かを演じている状態(6時間見ていたアニメのキャラクターになりきっていた。)になった例もあります。

### 大人も依存症！？

これは子ども側のメディア依存症やネット依存の問題だけではありません。保護者側も同様、親自身が“テレビ・ビデオ・スマホをばかりを見ている”、“子どもにテレビ・ビデオ・スマホを預けてまかせる育児”は、親と子どもが顔を合わせる時間を減少させ、子どもの言語や感性の発達を阻害する危険もあります。

### 乳幼児時代のメディアは1～2時間が限度です！！

依存しないためにも親子でしっかりとルールを作ることが必要です。食事・授乳中のテレビやビデオをみるのはやめて会話を楽しみましょう。また乳幼児期のメディアに接触できる時間は1～2 時間程度とのことです。ゲームは過激な興奮と緊張が中毒になるので乳幼児期はやめましょう。

幼児期からメディアに触れすぎることによって現実とバーチャルの区別がつきにくくなり、暴力など他人に危害を加えてしまう可能性があります。幼児期は現実と非現実の区別が難しいので、アニメやゲームの非現実的な暴力的なシーンや高速な映像は子どもの脳や心に強く残るため、視聴には注意が必要です。

動画視聴やゲームをしている間はそれだけに夢中になり、現実での体験が無くなります。現実体験では親子での会話の中から直接顔を見合わせ、自分の気持ちを伝えたり、相手の気持ちを知ったりと対人関係の基礎を育みます。この体験が少なくなることで、相手に対してキレやすい子どもも増えているようです。

子育て中は疑問や悩みも多く、スマホの利用は強い味方になることもあります。使いすぎることなく、子どもと直に向き合う時間を大切に、子どもの使用についてはしっかりルールを決めて、親子で上手にメディアを活用しましょう。

