

朝晩は涼しくなりましたね。日中は夏のように暑い日もありますが、運動会の練習や外遊びではのびのびと体を動かしています。しっかり食べて、たくさん遊んで、たっぷり眠り、寒さに向かう体力をつけていきましょう。

テレビなどの動画を長時間見せていませんか

10を横にすると、まゆと目に見えるので、10月10日は「目の愛護デー」です。成長するにつれてスマホやタブレット、テレビなどの視聴時間が長くなりがちです。子どもの目を守るためにも以下のアドバイスを参考にしてみましょう。

6つのアドバイス

- 1 2歳以下の子どもには、長時間見せない！**
内容・見方に限らず、長時間視聴は言語発達が遅れる危険性が高まる。
- 2 つけばなしはNG！ 見たら消す！**
- 3 乳幼児に一人で見せない！**
大人がいっしょに歌ったり、子どもの問いかけに応えたりすることが大切。
- 4 授乳中、食事中は消す！**
- 5 乳幼児にも、つきあい方を教える。**
見終わったら消すこと。連続して見続けけないこと。
- 6 子ども部屋に置かない。**



いろいろなものを見せよう！

いろいろな距離のものを見ることが、見る力を育てます。遠くを見るときは目の周りの筋肉がゆるみみますが、子どもはただ「遠くを見て」と言ってもうまくできません。「あの木のてっぺんを見てごらん」など、具体的に声をかけてあげましょう。



家族でルールを決めましょう

スマホやテレビを見る時間を決めましょう。大人がスマホを使いすぎたり、テレビを長時間見たりしていると、ルールを守る意欲をそいでしまいます。大人がまず見本を！



連続スマホ 15分まで

連続テレビ 30分まで

10月の予定

- 26日（木）園医健診
（4、5歳）
- 月初：身体測定

川崎市感染症発生動向調査より

川崎市における患者報告数の多かった疾病は、①新型コロナウイルス感染症 ②インフルエンザ ③感染性胃腸炎 でした。インフルエンザに関しては、昨シーズンから流行期が継続したまま、流行発生注意報基準値を超えました。今シーズンは、インフルエンザの報告数が例年よりも早い時期から急速に増加しているため、注意が必要です。（令和5年9月20日現在）

10月から、各医療機関でインフルエンザの予防接種が始まります。かかりつけ医と相談し、接種をすませましょう。

