



2026. 10月

ほけんだより No.6

犬山市子ども未来園

10 月は目の愛護月間



10 を横にすると、まゆと目に見えることから、10 月 10 日は【目の愛護デー】です。テレビやスマホ・ゲームとのつきあいかたを見直してみるのもいいですね。

メディアとのつきあい方

～長時間見ていませんか？～



テレビ、テレビゲーム、携帯用ゲーム、インターネット、スマホなどの「メディア」。私たちの現在の生活は、メディアにはまりやすく、多くの子どもが依存になりやすい環境にあると言えます。メディアの映像は長時間観ていると、子どもの発達に悪影響を与えることが分かってきました。

<日本小児科医会からの提言>

1. 2 歳までのテレビ・ビデオ視聴は控えましょう。
2. 授乳中、食事中的テレビ・ビデオの視聴は止めましょう。
3. すべてのメディアへ接触する総時間を制限することが重要です。1 日 2 時間までを目安と考えます。テレビゲームは1日 30 分までを目安と考えます。
4. 子ども部屋にはテレビ、ビデオ、パーソナルコンピューターを置かないようにしましょう。
5. 保護者と子どもでメディアを上手に利用するルールをつくりましょう。

現代の社会ではメディア禁止というのではなく、上手に付き合うにはどうしたらよいか？を考えないといけないですね。今一度、「メディアとのつきあい方」を考えなおしてみると、親子のふれあい時間も増えて、何か素敵な発見が得られるかもしれません。

「見えにくい」のサインかも？

- | | |
|---|-------------------------------------|
| ☐ 目を細めて見る | ☐ 黒目が寄っている |
| ☐ まぶしがる | ☐ 上目遣いでものを見る |
| ☐ 見る時に首をまげたり、頭を傾けたりする | |
| ☐ テレビや絵本に近づいてみる | |
| ☐ 目をたびたびこすったり、まばたきを繰り返してはっきり見ようとする | |

このような様子が繰り返し見られる時には、何らかの原因で「見えにくい」状態になっていることが考えられます。眼科受診をおすすめします。

足の指あそびで健康な足づくり

～足は第2の心臓～

足には、数多くの血管と筋肉が集まっています。足をつかうことにより、血行がよくなり、筋肉が発達し、足だけでなく、体全体の成長を促します。

お子さんの「足の指」をじっくり見たことはありますか？実は近年、靴のサイズが合っていないかったり、裸足で遊ぶ機会が減ったりしたことで、足の指が地面にしっかりつかない「浮き指」の子どもが増えています。足の指をしっかりと動かすことは、正しい姿勢、転びにくい体、そして土踏まずの形成にとっても大切です。親子で楽しくできる「足の指遊び」をご紹介します！

足指ゲーム

★ 足指じゃんけん

		
足の指をギュッとすぼめて「グー」	親指だけを立てて（または親指と人差し指を広げて）「チョキ」	5本の指をパーッと大きく開いて「パー」

★ 足指タオル寄せ

床に広げたフェイスタオルの端に足を乗せ、かかとを床につけたまま、足の指だけを使ってタオルをズリズリと手前に引き寄せます。

慣れてきたら、タオルの先におもちゃなどの「重り」を置くとゲーム性がアップ！



「どっちが勝つかな？」
親子で対決してみませんか？

楽田西子ども未来園では、『病後児保育』を実施しています。病後児保育とは、専用スペースにて病気の回復期にあるお子様を一時的にお預かりする保育の事です。

「病後児保育について」・「お子様の健康について」等相談があれば、お気軽に下記までご連絡ください。

【連絡先】楽田西子ども未来園 ☎0568-67-2761（月曜日～金曜日 9:00～16:00）

総合犬山中央病院では『病児保育』を実施しています。

【連絡先】総合犬山中央病院 ☎080-7036-1328（月曜日～金曜日 9:00～16:00）