



すくすく めえる

子育てほっとステーション あゆみ子どもセンター

熊本市北区武蔵ヶ丘1-4-32（あゆみ保育園内）

☎096-339-5673 相談専用☎096-339-5721

http://www.kumamoto-ayumi.org E-mail: ayumi@wonder.ocn.ne.jp

寒いが続いておるが、みんなは体調を崩さず元気に過ごしておるかの～。
寒いとどうしてもお家に引きこもりがちになって、メディアに触れる時間も多くなるの～。
メディアの発達によりみんなの生活はより便利に豊かになっておるから、ワシはメディア全体が悪いとは思っておらんが、03年、07年の二度の国際調査（IEA）で日本の子どもは世界一のメディア漬けであることが明らかになったそうじゃ。それから15年程経過しとるが、現状は今も変わっとらんのじゃよ。
乳幼児早期から長時間メディア漬けになると、子どもたちの発達に大きな影響を及ぼすからそれを心配しとらんじゃ。今後も増え続けるメディアと上手に付き合い利用していけるようにみんなも一緒に考えてみよう！

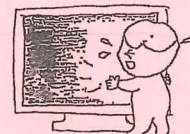


◎メディアが子どもに与える影響・・・

* ところとからだの育ちへの影響

子ども達がいきいきと心と身体を使って遊ぶ時間が減ってきています。外あそびの激減で体力・運動能力はピークの1985年から大きく劣化し、親子の愛着形成もメディア漬けで妨げられています。
メディア漬けになると視線をメディアに奪われて、親子で目を合せることができませんので、感情や大人とのやりとりが少なくなります。
メディアを長く見せるほど・・・

表情がない
呼んでも振り向かない
視線が合わない
テレビを消すと泣いて嫌がる
言葉が遅い
いきなり奇声を発する



* 目への影響

眼球運動の力（見たい所に視線を動かす、見たいものにピントを合わせる力）は、赤ちゃんが動き始める頃に急速に発達します。

スマホやテレビなどの画面を見るときは、画面の距離にピントが固定され、画面の大きさの範囲でしか眼球運動が起きません。特に2歳くらいまでの乳児期は、スマホなどの画面を見せ続けることをできるだけ避けたほうがいいそうです。

眼球運動を発達させるのは、

『自分から動く運動』：走る、飛ぶなど

『力を入れる運動』：ぶら下がる、壁を押すなど

『平衡感覚を使う運動』：一本橋を渡るなど

『道具を使う運動』：ボールを投げる、縄跳びをするなど

『指や体を使う遊び』：絵本を読む、積み木を積むなど、

これらの運動を乳幼児期にバランスよく経験することが大事です。

参考文献：メディアと子育て NHKすくすく子育て情報

小児科医の提言から

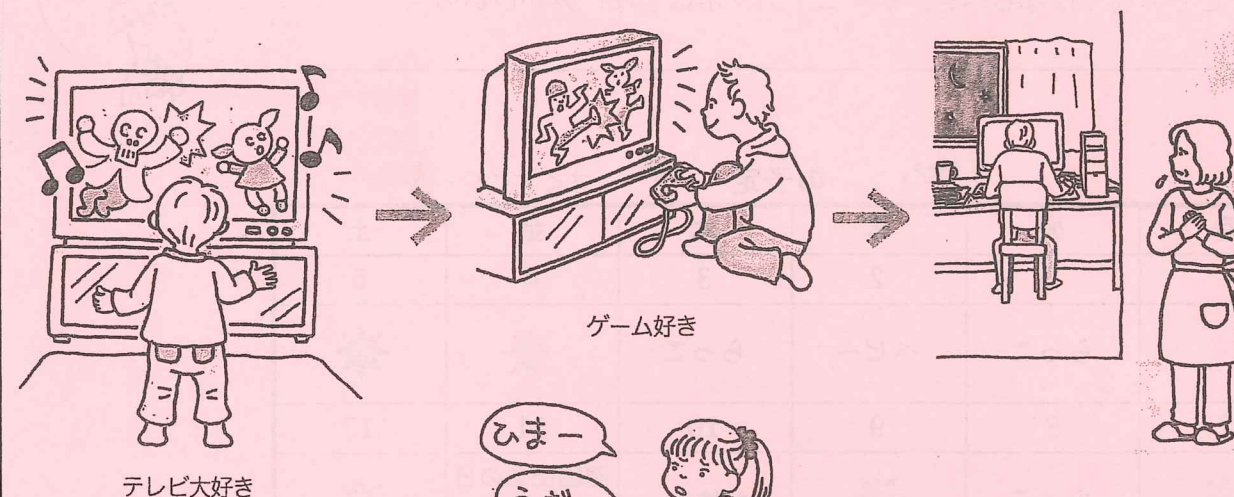
- ・2歳までのテレビ・ビデオは控えましょう。
- ・授乳中、食事中的テレビ・ビデオの視聴は止めましょう。
（2004年 日本小児科医 子どもとメディア対策委員会）

- ・乳幼児は電子メディアではなく人と関わる遊びを通して学ぶ
- ・1歳半まではメディア使用を避ける（遠い家庭とのビデオチャットのみ可）
- ・子どもとおとなしくさせるためだけに使用しない
- ・大人は、子どもと遊ぶ時、食事中、寝室では電子メディアは使わない
（2016年 アメリカ小児科学会 Media and Young Minds）

◎電子ベビーシッターの危険性

子どもは本来、テレビを見なくても遊びをつくりだす力をもっています。しかし、一方的に刺激や楽しみに与えてもらう環境で育つことで、自分で考えたり想像することが苦手になってしまう場合もあります。

◎乳幼児期はおとなしくて楽！！ ◎小・中学生になると・・・ ◎青年期以降は・・・



- ・受身で楽しませてもらうことが好き！

- ・強くて新奇な刺激でも平気！

- ・自分で遊べない。



- ・動くことは苦手。

- ・自分で考えることは苦手。

- ・強い刺激でも平気。

- ・働くことは苦手。

- ・コミュニケーションは苦手。

- ・経験が少ないから自分に自信がもてない。

参考文献：ひだまり通信

メディアに頼らない子育てをしよう！！

◎赤ちゃんの時期には・・・

五感を使う、体を動かすことが赤ちゃんの遊びです。

人とかかわることが赤ちゃんの遊びです。

何気ない仕草のようでも、赤ちゃんにとっては大切な遊びです。

※乳幼児期に自分で動いて、五感を総動員して、いろんな遊びをする。

結果的に、そういったことをしっかり経験できたほうが、大人になったとき、何かの問題に遭遇したときに柔軟に対応できたり、想像力を働かせて乗り切ったりできるようになる。

そういった研究結果もあるそうです。

◎歩けるようになったら・・・

外へ散歩に出かけましょう。

子どもにとっては「直接体験」が学習です。

日中は外で体を動かして遊びましょう。

子どもと一緒に自然の光・音・におい・季節を感じましょう。

子どもは親の鏡！なんでも『まね』をするもんじゃ！！

子どもの前ではなるべく、ゲーム・スマホはしない方がいいの～。

2月の予定 ☆：すくすくタイム



月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
	らっこ	ベビー	らっこ	☆	☆
7	8	9	10	11	12
☆	らっこ	☆	お休み	建国記念の日 🇯🇵	☆
14	15	16	17	18	19
☆	らっこ&ベビー	☆	らっこ	☆	お休み
21	22	23	24	25	26
☆	らっこ	天皇誕生日 🇯🇵	らっこ	☆	☆
28					
☆	※コロナウイルス感染症拡大防止のため、当面の間休館と致します。				

◆地域の子育てサークル紹介◆

●武蔵っ子クラブ：武蔵校区

場所：武蔵コミュニティセンター

日時：第3火曜日

○外あそびの会『ほっとらっく』

場所：武蔵ヶ丘西公園

(武蔵ヶ丘幼稚園西隣)

日時：第2・3木曜 西公園 10時30分～12時

※8月・1月はお休み

主催：武蔵子育てネットワークの会

●ふれあいママクラブ：楠校区

場所：楠コミュニティセンター

日時：第3水曜 10時から12時

主催：楠校区子育てネットワーク

●ひよこママ：龍田校区

場所：龍田コミュニティセンター

日時：第2金曜 10時～12時

主催：龍田・龍田西校区子育てネットワーク

※子育てサークルとは??

乳幼児とその保護者が定期的に集まり、親子で自由に遊んだり、子育ての情報交換や悩みを相談し合うなど、子育て中の親子が孤立しないよう地域で活動しているグループのことです。

●ゆげママクラブ：弓削校区

場所：弓削コミュニティセンター

日時：第1・3月曜日

○外あそびの会『ほっとらっく』

場所：弓削古閑の上公園

日時：第2木曜 10時30分～12時

主催：弓削ゆるっと子育てネットワーク

●ニッキースマイルクラブ：楡木校区

場所：楡木コミュニティセンター

日時：第4木曜 10時～12時

主催：楡木校区子育てネットワーク

◇問い合わせ◇

北区区役所保健子ども課

☎096-272-1128

※状況によっては中止になることがあります。

☆利用される際には、必ず事前に電話で予約をお願いします。
☆感染予防対策の為、一度に利用する人数の制限等を行います。

『らっこちゃん』

対象：1才以上の就園前の親子

1日の利用を1時間程度とさせていただきます。

①10:00～11:00 室内あそび

②11:30～12:30 室内あそび又は園庭あそび

※園児との交わりを避けるため、園庭あそびは②の時間帯のみとさせていただきます。

『ベビーらっこちゃん』

対象：1才になるまでの親子

1日の利用を1時間程度とさせていただきます。

①10:00～11:00

②11:15～12:15

『☆：すくすくタイム』

時間：9:30～12:30

15:30～17:00

※本来は、自由に遊べる時間ですが、

しばらくの間利用できる時間は、この間の1時間程度にさせていただきます。

『電話相談』 ☎096-339-5721 (相談専用)

毎週 月～金 (9:30～17:00)

*子育てに不安があったり、どうしたらいいか悩んでいる方、お気軽にご相談ください。