



令和6年6月11日  
ななかいこども園

# にじいろだより

NO. 5

6月に入り、クラスの雰囲気もできはじめ、賑やかに日々を送っています。朝の時間のサーキット遊びも慣れてきて、色々な運動遊びに果敢に取り組み、できることが増えてきて、一人一人の自信にもつながっているようです。おうちでの様子はいかがですか？以前はYouTubeの話題に夢中になる姿も見られましたが、活動量も増えてきて、全身を使って遊ぶ姿が多く見られます。体力がついてきた証拠ですね。昨年度も心配していた、メディアとの向き合い方ですが、乳幼児期から必要以上にメディア漬けの生活を続けてしまうと、子どもでも「慢性疲労」になり、「朝起きない」「朝ご飯を食べない」から始まり、言葉の遅れ、運動不足、睡眠不足、そしてコミュニケーション能力の低下などを生じさせる恐れがあります。乳幼児でも依存のような状態に陥ることがあるので気を付けてあげましょう。

## 【メディア（テレビ・ケータイ・スマホ・ネット・ゲーム）の

## 利用・視聴はルールをつくって】

- ① メディアを利用する時のルールは家族で決めて、家族で守るようにしましょう。
- ② 食事をしながらの利用は控えましょう。
- ③ 見ていない時には消しましょう。
- ④ すべてのメディア機器に接する時間の制限を決め（トータル2時間程度が目安）、親子で利用しましょう。
- ⑤ 子ども部屋には、テレビやDVDプレイヤー、パソコン、タブレット端末などを置かないようにしましょう。



### チェック

- 食事中や子供と一緒に過ごす時間にメディア機器を使用しないようにしていますか？
- メディア機器を使用する時には親子で一緒に使用するようにしていますか？

## 【新刊のお知らせ】

昨年度のアンケートででた本や、子ども達が好きな本を予算が許す限り買いました！

新刊 「パンドろぼう」・「パンドろぼう VS にせパンドろぼう」・「ねこいる！」・「ねこのラーメン屋さん」  
職員室前の絵本置き場に入れてありますので、是非、読んでみてください。

茨城県家庭教育応援ナビの「ひよこ」には、子育てのアドバイスがたくさん載っています。ご利用ください。

