



ひらたにしだより

9月号

今年の夏は非常に厳しい暑さが続きましたね。8月末になっても30℃超えが当たり前の日々が続いており、残暑も厳しいようです。今しばらく熱中症対策と休息をしっかりととりながら、体調管理に努めましょうね。

9月1日をもって今年度のプール遊びは終了となりました。毎日のご準備ありがとうございました。例年10月に開催していた運動会を今年度はすでに終えていますのでこれから涼しくなれば、日常的にしっかり自分の足で歩く戸外活動を充実していきたいと考えています。近辺の散歩だけではなく、自然豊かな公園へ出かけたり山登りなど、年齢に応じた活動を例年以上に取り入れます。



起伏に富んだ道を歩くことは体に良いことはもちろん、脳を活性化し、記憶力や思考力が高まるそうですよ。お出かけに良い気候になりましたら、ご家族で散策に出かけられることもいいですね！

暑い時期はどうしても家の中で過ごさざるを得ない状況だったと思います。その間テレビやDVDなどの視聴時間は多くなって当たり前のことだと思います。

しかし、長時間の視聴にはデメリットが多くあります。例えば、
* 他者の感情を読む能力が低下し、イライラをコントロールする能力も低下する
* 退屈であることで創造性が育まれ発達が促されるが、刺激が無いと静かに座っていることが出来なくなったり、自分で考えて工夫する力が育たない、などほかにもいろいろあります

WHO（世界保健機関）は、1歳未満の乳幼児はメディア接触しない、2歳児以上も1時間を超えないことを勧告しており、世界的にも長時間のメディア接触の悪影響については危惧されているようです。そうは言っても生活の中で動画を見ている間に用事を済ませたいこともありますよね。ただ、いい子にしているだけで助かると日常的に2時間以上メディア視聴することは避けましょう。保護者の方も忙しい毎日ですし、視聴時間を0時間にすることは今の時代無理な話ですが、出来るだけ少なくすることが大切ようです！

たばこの害について～子どもにどのような悪影響をもたらすのか～

たばこの煙の中には約4,000種類以上の化学物質が含まれており、そのうち200種類以上が有害物質です。発がん性のある物質は60種類以上含まれ、主流煙（喫煙者本人が吸っている煙）よりも副流煙（たばこの先から立ち上る煙）に多く含まれていると判明しています。子どもは発達途上ですので、大人よりもたばこの悪影響を大きく受けてしまいます。

たくさんの有害物質を含む副流煙が子どもにもたらす悪影響には、

- ①乳幼児突然死症候群（SIDS）
 - ②呼吸疾患・呼吸機能の低下
 - ③アレルギー症状（目のかゆみ・鼻水・鼻づまり・アトピー性皮膚炎など）
 - ④免疫低下（虫歯になりやすい）
- などがあげられます。

大切なお子さんの健康と将来を守るために、たばこの害について私たち大人がしっかり気を付けることが大切です。

子どもの側で絶対にたばこは吸わない！！子どもの衣類や持ち物に匂い移りがないよう、子どもの持ち物やおもちゃの側でたばこは吸わない！！ご家庭でのご配慮をお願いします。



6日（水）に、ケーブルテレビ「元気いっぱい ひらたっ子」の収録があります。初回放送日は9月15日（金）です。元気な保育園での様子をご覧ください♪映らないようにしてほしいというご希望があれば連絡帳にてお知らせください。



- 1日（金）～2日（土） ぶどう組お泊り保育
- 11日（月）・15日（金） デイサービス敬老会参加
- 12日（火）～14日（木） 平田中学校より職場体験
- 15日（金） れもん組親子活動 20日（水） 誕生会

21日（木）お弁当の日 29日（金）もも組保育公開・クラス懇談会

* 個人懇談を予定しているクラスもあります。よろしくお願いします。

（予告）10月のお弁当の日は、12日（木）です。