

園だより 2026年1月号

2025年はお世話になりありがとうございました。
2026年も引き続きよろしくお願いいたします。

年末年始はいつもと違う楽しさがあります。お子様の成長に良い刺激になることを祈っております。

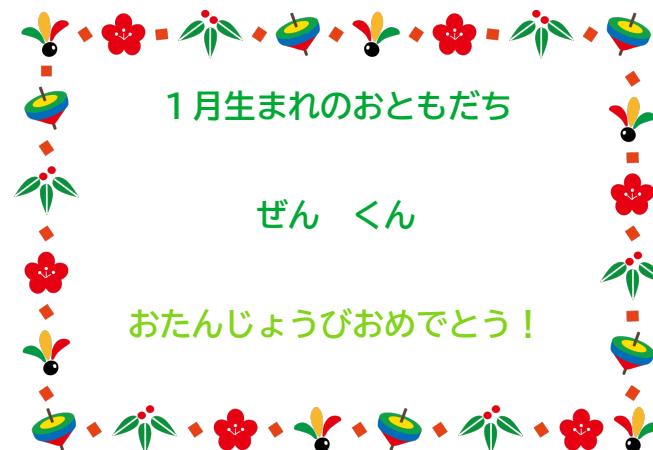
その一方で、年末年始は生活リズムが乱れやすい期間です。「早寝・早起き・朝ごはん」のリズムを大切にしていきましょう。

(記・大國さおり)



■今月の予定

- 6日(火) 身体測定
- 9日(金) 食育「魚」
- 13日(火) 保健の日「早寝・早起き」
- 23日(金) お料理「よもぎうどん」
- 29日(木) 避難訓練「地震」



スマホとの付き合い方

スマホやパソコン・タブレットは、今や生活に欠かすことができないデジタル機器ですが、過度の利用により以下の影響が懸念されています。

- ・目や身体への健康への影響
- ・睡眠の質の悪化
- ・コミュニケーション不足
- ・集中力や記憶力の低下
- ・脳の発達への影響
- ・不安やストレスの増加

人間関係が育つ上で、特に乳幼児期に大切なのは「目と目を合わせて話をする」「笑顔をむける」「スキンシップをとる」ことです。どれもデジタル機器からは得られないものです。大人も子どもも、どちらかがスクリーンに釘付けでは、そのような時間が減ってしまいます。

スクリーン時間をゼロにするのは厳しいかもしれませんが、少しの工夫で視聴時間を短くすることは可能です。

- ① ながら視聴を止める…食事しながらのスマホ、乗り物内でのスクリーン視聴を止める
- ② スマホ利用時間を決める…スマホの利用時間管理機能などを活用する
- ③ アナログ活動を増やす…絵本や散歩などの時間を増やす

デジタル機器との上手な付き合い方を意識的に選択していきましょう。

