

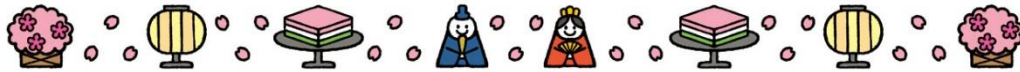


保健だより



しあわせの丘子ども園
令和5年2月24日

長かった冬もようやく終わり、梅の香りが春を運んでくる季節となりました。日中は暖かい日も増えてきますので、登園時、お子様にあまり厚着はさせず、大人より1枚少ない枚数を目安に、衣類の調節をお願いします。



スマートフォンが子どもへ及ぼす影響は？！

近年スマートフォンが急速に普及し、それなしの生活は考えられなくなっています。子どもに触らせることに抵抗がありつつも、渡してしまうこともあるかと思えます。便利な一方で、子どもに悪影響を及ぼすことがあるのでご紹介します。

★視力低下★

スマートフォンの画面から出ている、ブルーライトが目の網膜や角膜を傷つける可能性があると言われていています。特に乳幼児の目は未発達なため、注意が必要です。

★言葉の発達が遅れる★

スマートフォンは一方的な情報のみで、会話が成り立たないため、コミュニケーションの経験が出来ません。視聴する時間が長いと親子の会話も減ってしまいます。

★寝る前に使用することで、眠りが浅くなる★

寝る前に使用すると、不眠や睡眠不足の原因になると言われています。睡眠時間が少なくなることで、成長ホルモンが正常に分泌されず、子どもの成長に影響を及ぼします。



子どもの花粉症について

2～3月は、花粉症のシーズン。花粉症の症状は、風邪とまぎらわしく、子どもはうまく言えません。気になる時は、小児科や耳鼻咽喉科などで相談しましょう。大人の病気と思われがちですが、5～9歳までは13.7%、10～19歳までは31.4%の子どもが花粉症というデータもあります。



✿花粉症の3大症状✿

① くしゃみが出る ②鼻水、鼻づまりが続く ③目をこする

✿こんなサインに注意✿

- 口をいつも開けている…しつこい鼻づまりのために、口呼吸になります。乾いた空気が口からのどにはいるため、風邪をひきやすくなるおそれがあります。
- なかなか寝ない
- 日中元気がない、きげんが悪い…息苦しさのために、よく眠れなくなります。そのため昼間に元気に遊べなかったり、きげんが悪くなったりします。小学生になると、授業に集中できないなどの問題が起こってくることもあります。

✿花粉を家に持ち込まないために✿

- 外干ししない…花粉が多く飛ぶシーズンは洗濯物を外に干すのは控えましょう。
- 玄関で脱ぐ…外から帰ったら、コート類は玄関で脱いでつるすなど、室内に花粉を持ちこまないようにしましょう。
- 服から取り除く…衣類をはたくと、花粉が舞い散って逆効果です。粘着テープなどで取り除く、花粉が付きにくいツルツルの素材を選ぶこともおすすめです。