



ほけんだより 10月 令和3年10月15日(金)



### つきぐみさん、視力検査体験

10月には、来年度入学する小学校での就学児健診があります。その健診の中で、視力検査の項目もあるのですが、眼科受診で視力検査をした事があるこどももいれば、就学前検査での視力検査が初めての体験というこどももいる為、本番前につきぐみさんと視力検査の体験をしてみました。



まずは導入として、『たべたのどれかな？』の視力遊び絵本を読みました。視力検査で使うランドルト環をドーナツに見立てて、食べた方角を指で示したり、右、左、上、下と練習し、慣れた所で実際の視力検査を行って行きました。



## テレビなどの動画を長時間見せていませんか

成長するにつれてスマホやタブレット、テレビなどの視聴時間が長くなりがちです。しかし、無制限にそれらとつきあうことが、こどもの発達に悪影響を与えることがわかってきました。特に「乳幼児」がテレビなどを長時間視聴することが、言語の発達や社会性の遅れにつながることを日本小児科学会が報告し、どうつきあうか、6つのアドバイスを出しています。

### 6つのアドバイス

- ① **2歳以下の子どもには、長時間見せない！**  
内容・見方に限らず、長時間視聴は言語発達が遅れる危険性が高まる。
- ② **つけっぱなしはNG！見たら消す！**
- ③ **乳幼児に一人で見せない！**  
大人がいっしょに歌ったり、子どもの問いかけに応えたりすることが大切。
- ④ **授乳中、食事中は消す！**
- ⑤ **乳幼児にも、つきあい方を教える。**  
見終わったら消すこと。連続して見続けないこと。
- ⑥ **子ども部屋に置かない。**



### いろいろなものを見せよう！

いろいろな距離のものを見るのが、見る力を育てます。遠くを見るときは目の周りの筋肉がゆるみみますが、子どもはただ「遠くを見て」と言ってもうまくできません。「あの木のてっぺんを見てごらん」など、具体的に声をかけてあげましょう。



### 家族でルールを決めましょう

スマホやテレビを見る時間を決めましょう。大人がスマホを使いすぎていたり、テレビを長時間見たりしていると、ルールを守る意欲をそいでしまいます。大人がまず見本を！

