



子育てほっとステーション あゆみ子どもセンター  
熊本市北区武蔵ヶ丘1-4-32（あゆみ保育園内）

☎096-339-5673 相談専用☎096-339-5721

http : //www.kumamoto-ayumi.org E-mail : ayumi@wonder.ocn.ne.jp



## すくすく めえる



### 子どもにとって 大切なことは・・・

令和8年がスタートしました。1年の年明けに、1日の生活や遊び、メディア等について子どもの心と身体にとって、大切にしたいことを再確認してみましょう！！なかなかスムーズにいかないことも多い子育てですが、大切なポイントを知って、ちょっと意識してみるだけでも違うはず・・・。さあ、今年は親子でいっぱい身体や五感を使って外あそびを楽しむ一年にしてみませんか！！

#### ～早寝・早起き・外あそび～

##### 朝は？

- ・カーテンを開けて光を浴びると起床が促されます。
- ・少しでもいいから身体を動かしましょう。
- ・朝ごはんを食べましょう。  
（ご飯と味噌汁が最高）



##### 昼は？

- ・できるだけ屋外で過ごしましょう。  
太陽の光は幸せホルモンであるセロトニンを増やしてくれます。
- ・しっかり身体を動かして遊ぶと夜の眠りが深くなります。

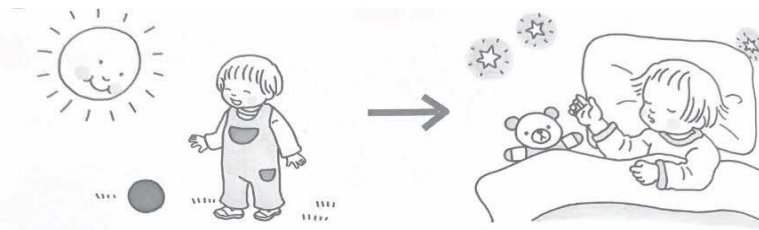
##### 夜は？

- ・照明を少し薄暗いと感じるくらいに控えて、暖色にすると眠りを促してくれるメラトニンが分泌されやすくなります。
- ・メディアは控えましょう。  
光刺激でメラトニン分泌を抑制し、寝つきが悪くなります。



#### ～体を動かすことは楽しい～

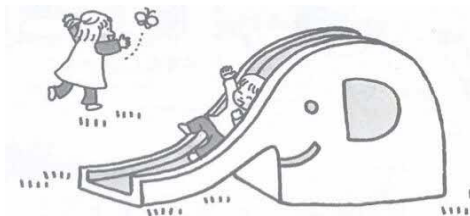
##### ◎よく眠る子に育ちます



昼間日光を浴びると・・・

夜ぐっすり眠るためのメラトニンがよく出ます。

##### ◎運動により脳も育ちます



歩いて走って登って降りて、起きている間中動き回って、子どもは立派な脳を作ろうとしています。

じっとしていたら神経はいりません。

##### ◎豊かな感性が育ちます

風を気持ちいいと思い、水を見つけたら駆けだしていく。そんな自然大好きな子に育てたいですね。



#### ～子どもの健康とメディア～

明けましておめでとうございます。今年1年もたくさん遊んで元気に過ごしましょう。

いきなりの質問ですが、我が子は毎日、しっかり頭や身体をつかって遊んでいますか？よく遊んでいる子は表情がイキイキしていて、目が輝いています。逆に目に生氣がなく、視線がぼーっと宙をさまよっていて、呼びかけても反応が弱くて心配に感じる子と出会うこともあります。皆さんは小児科医会がスマホや電子メディアが子どもの発達に悪影響です！！と言っていることはご存知ですか？

スマホや電子機器は与えればすぐにでも使えるようになります。1才でスマホを使っていて、天才とかでは全くないです。与えるのが遅くても全く問題ありません。それより、乳幼児期の生の体験・活動・遊びを通しての学びや成長を大切にしたいと心から思います。スマホやメディアは今の社会で道具（ツール）としては必ず必要なもので、成長と共に必ず手になるようになります。逆に今の時期はそうしたものに頼らないで遊びや生活を大切にしてみませんか？

改めて、今年もたくさん遊んで元気に過ごしましょう。

あゆみ子どもセンター長 田中 晋輔

### メディアが子どもに与える影響

幼児の発達や健康に対する電子メディアの影響は、小児科、小児保健の研究から色々な因果関係の報告がされています。

##### ○言葉や知的発達

スマホ、タブレットの使用時間の長さと言語の遅れが関連することが多く報告されています。  
他にも表情が乏しい、呼んでも振り向かない、視線が合わない、いきなり奇声を発するなどの影響もあります。

##### ○視力の低下

年中、年長さんでの近視が増えてきています。（小児科眼科医から）その要因として、スマホ、タブレット視聴が考えられています。近視の要因は、遺伝の他に近い距離を見続けること、野外活動が少ないことがわかっています。

##### ○自制心の発達、怒りの爆発

幼児期のタブレット使用は、怒りの増加と関連する（感情のコントロールに悪影響がある）という報告があります。ぐずる幼児を落ち着かせるために、スマホ、タブレットを安易に与えすぎると、その場はしのいけても先々逆効果になって子育てが余計大変になってしまいます。

##### ☆幼児期は一生の健康の基礎をつくる時期です。

外遊びには、子どもの心身を健康に育てる「太陽の光」「暑さ、寒さ」「自然との関わり」があります。  
外で身体を動かして遊んだ日は、機嫌がいいのに、外で何日も遊べないと、グズグズと聞き分けが悪くなったりしませんか・・・？  
外で伸び伸びと遊ぶ子は、エネルギーが発散され、体も心もスッキリ！表情もイキイキ！と輝いています。