



令和7年9月30日  
こはるび保育園  
わかばやし

スポーツの秋、収穫の秋、食欲の秋、保育園では運動会の練習の声がきこえてきます。

子どもの体力もぐんと伸びる時期です。楽しい経験を通して健康な体を  
はぐくんでいきましょう。

### 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。長時間視聴することが、子どもの発達に悪影響を与えることがわかつてきました。

#### 6つのアドバイス

- 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。
- つけっぱなしはNG！ 見たら消す！
- 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。
- 授乳中、食事中は消す！
- 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。
- 子ども部屋に置かない。



★明るさ、暗さのメリハリある生活を！

★広い空間で体と目を動かす機会を！

(全身運動は眼球、視神経、脳の発達を促します)



#### 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！



### 衣がえ サイズもチェック！

0歳から4歳までは一生で最も成長が早い時期。衣替えのついでに衣服や靴のサイズをチェックしてきつくなかったら大きめにしましょう。また、子供の体格に合わせて袖やズボンの長さを調節してあげましょう。

#### 体を動かしてチェック

身長だけでなく、体に合っていることも大事です。しゃがんだときに、お尻や太ももがきつくないか、腕を上げたときに肩がきつくないかもチェックしましょう。



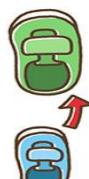
#### 身長がこんなに伸びる！

0歳から1歳まで	約25cm
1歳から2歳まで	約10cm
2歳から3歳まで	約8cm
3歳から4歳まで	約7cm

公益財団法人母子衛生研究会『子供の成長・発達』より

#### 靴も忘れずに

子どもの足は1年で約1cm大きくなります。靴がきついと足の成長を妨げますし、ゆるすぎると転ぶ原因に。誕生日や年度末を目安に靴が足に合っているかチェックしましょう。



葛飾区ではR7年10月1日(水)からインフルエンザの予防接種が始まります

保育園は集団生活の場なので、できるだけ予防接種することを

おすすめしています。インフルエンザの予防接種には注射と点鼻があります。



摂取方法	腕に皮下注射	両鼻にスプレー
痛み	針を刺す痛み	なし
対象	生後6ヶ月～	2歳～18歳
回数	13歳まで2回	基本的に1回
料金	医療機関によって異なる	注射より高い
副反応	腫れ・倦怠感・発熱など	鼻水・倦怠感など
免疫効果	2回目接種の約2週間後～	約2週間後～
効果持続期間	約5～6ヶ月	約1年
製造	国産	国産

★葛飾区…注射は1回につき3000円、点鼻は6000円の助成があります

点鼻は2024に開始されたばかりです。かかりつけ医で相談してみましょう

10月10日(金)内科健診があります

11月6日(木)秋の全園児歯科健診が9時30分～あります。



歯科健診は休むと直接受診して頂くことになります。ご承知おき下さい。