



# ぱんだだより 2月号

令和3年 2月1日 発行  
みちのこ保育園

梅の蕾がほころび始め、ようやく季節の移り変わりを感じられるようになってきました。暦の上では春ですが、寒い日が続き、温かい春の日差しはまだ少し遠いようです。子どもたちは保育室のドアを開けると笑顔で朝の挨拶をして元気に登園しています！早く春が訪れてくると嬉しいですね。

園庭では友達と同じ玩具を共有しながら遊んだり、楽しい会話をしている姿が見られるようになりました！友達と手を繋いで清光寺の森や、花園幼稚園方面まで歩いて散歩に行き元気に過ごしています！



## スマホやテレビの見過ぎに注意

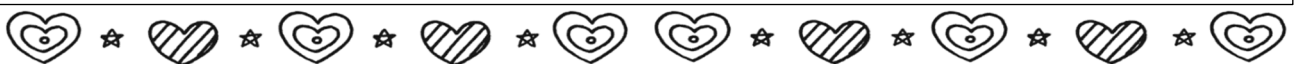
生まれた時の赤ちゃんは視力が0.02しかなく、三歳児検診の頃ようやく0.5がみえるようになります。大人と同じ成熟した視力になるには9歳までかかります。一般的には視力が落ちるという近視を考えがちですが、視力が育たない弱視ではないかを注意する必要があります。スマートフォンに限らず近距離で長時間の物を見続けることは良くないと言われています。一定の距離で一つの刺激だけ見続けるとバランスのいい刺激が入ってこない為視覚の影響が出る可能性があります。

### ☆スマートフォンやテレビを見る際は親が必ず管理するようにしましょう

時間も決めずに渡せばなしやテレビを付けたままにするのではなく、親が見る時間を決めて子どものペースを作ってあげましょう。子どもがどんな見方、使い方をしているか必ず管理してください。また大人も使い方を見直して、親子でルールを決めるのもいいですね。

### ☆体を動かす外遊びで近視を予防しましょう

外遊びで体を動かす事で色々な刺激を取り入れ視覚の発達を促す事が出来るので近視にもお勧めです。感染症もあるので室内にこもりがちですが日々発達を続けている子どもの視力を守るためにも取り入れていきたいですね！



## おねがい

- ・外遊び用の上着を自分で掛けられるように首元に紐を付けてください。
- ・靴を1人で履けない子どもは、引っ張って履けるようにかかと部分に紐を付けて下さい。
- ・パジャマが始まりました。お家でも着脱の練習をして下さい。