



# 子育て通信 かなりや

発行 第352号 2025. 3. 1.

時津町子育て支援センター『こぼとの家』  
長崎県西彼杵郡時津町西時津郷 1000-10

支援センター TEL095-882-7455

保育園 TEL095-882-4559

FAX095-882-4901

ホームページ

<https://www.togitsukobato.jp>

～親子で遊ぼう～



～親子クッキング～



## 『未来』

時津こぼと保育園  
園長 嘉村 望

未来という  
ひびきの  
かるやかさで  
あしたの  
わたしを思う

「将来」ではなく「未来」

先のこと考えるときは、この言葉を使うのがいい。  
未来のわたしは何をしてる？そばには誰がいる？

心に浮かんだものが、きっと

今も、これからも、大切にしないではいけないもの。

～だいじょうぶの本～  
著：中島未月

卒園や卒業を迎える季節となりました。

1年を振り返ると、一人ひとりの子どもたちが友だちと支え合って、助け合って、一緒に過ごす中で様々な体験を通して成長し、たくさんの楽しい思い出ができたことと思います。

卒園式を迎える準備をしているこの時期は、子どもたちと出会った頃や一つ一つのエピソードが走馬灯のように蘇ってきます。

卒園して巣立っていく子どもたちとご家族が、新しい出会いの中でたくさんの方々から祝福されて、愛情深く見守られ、出逢いを大切にして幸せを感じながら人生を楽しんでいけますように…と祈り続けたいと思っております。

## 3月子育てワンポイント

# 『メディア（スマホ・テレビ）との付き合い方』

テレビやDVD、スマートフォン、タブレット、PC、テレビゲーム、携帯用ゲームなどをまとめて「メディア」と総称しています。



乳幼児期には、子どもがいる場所で動画視聴がなされている時間を調べるのが大切で、たとえ子どもが見ていなくても、周りの大人が視聴していればメディア視聴時間に含まれます。

現代の子ども達は、生まれた時からインターネット環境が整っており、特にスマートフォンが身近に存在する世代です。この影響で、10年20年前は見られなかった問題を抱える子ども達が増えています。メディアの長時間曝露が、子どもに与える影響を紹介します。

### ①言葉の発達の遅れ

2歳までの時期の長時間のメディア視聴は、言葉の発達の遅れや、視線が合いにくいといったコミュニケーション能力の遅れなどの症状が、現れることがあります。

乳幼児期の子どもは、保護者の声と、メディアの音を判別して、必要な声だけを聞きわける能力が未発達なため、言葉で働きかけても、音が混ざってしまい、きちんと聞こえていません。また、保護者がメディアに気を取られ、子どものサインを見落とすと、サインを出さなくなってしまう、コミュニケーションが取れず、言葉の発達が遅れてしまいます。

### ②睡眠不足

メディアの光は、脳に日中と勘違いさせる作用があり、寝る直前まで見ると睡眠の質に影響します。また、メディアの視聴時間が長くなると、就寝時間が遅くなり、睡眠時間が不足すると、イライラしたり日中に十分な活動ができなくなります。

その他にも…

③行動異常 ④無気力、無関心 ⑤視力の異常 ⑥体力の低下 ⑦肥満 ⑧メディア依存

などがあります。

これらの対策として、

- メディアの視聴時間は、2歳まではできる限り控える
- 2～5歳くらいまでは1日1～2時間以内（ゲームは30分以内）までを、目安とすると良いでしょう。

その際、メディアの内容は保護者が考え選ぶようにします。また、メディアをやめる、減らす時は親子で取り組み、保護者も子どもと遊ぶ時間はメディアのことは忘れ、その中で出てきた子どもの良い変化をキャッチして、子どもは保護者と一緒に遊んだり活動するといった実体験を積むことが大切です。



## みんな大きくなったね



### (お知らせ)

令和7年度申込みを4月より受け付けます。4月から幼稚園や保育園に入園される方も、幼稚園がお休みの時やお仕事がお休みの時など、ぜひ遊びに来てくださいね。地域の皆さまが集い、ホッとできる場になるようにしていきたいと思っております。たくさんの方のご利用をお待ちしていますね。

～参加対象～

☆ 対 象 0歳児～就学前の乳幼児とその父母 祖父母 妊婦さん

☆ 曜日・時間 毎週月曜日～土曜日（日・祝祭日・年末年始は休み）

9：00～12：00と14：00～16：00

活動に関しましては、カナリヤ通信・ホームページ等の行事予定をご確認ください。

☆ 場 所 時津町子育て支援センター（時津こぼと保育園内）

学童保育こぼとくらぶ

時津町コスモス会館 他

☆ 費 用 ●初回登録費 子ども一人500円（シール帳・カード代など）

\*令和6年度までに登録されている方の登録費は必要ありません。

申込用紙のみ記入をお願いします。

\*幼稚園・保育園に在席されているお子様の登録費は必要ありません。

但し、申込の必要なプログラムについては登録費を納めている方を優先させていただきます。

●行事の参加や活動の内容によっては別途、参加費が必要な場合があります。

《活動について》 事前申し込みが必要です。詳しくは、毎月発行されますカナリヤ通信をご覧ください。