



# ほけんだより2月

2025年 2月1日  
尚徳福祉会 仲町保育園  
看護師

寒いからといってうちの窓を閉め切っていませんか？長い時間換気をしない室内はウイルスや二酸化炭素、ほこりで汚れてしまいます。寒くてもこまめに換気を行い、空気の入替えを心がけましょう。

園での急な発熱等の際には、感染拡大防止のために早めのお迎えをお願いしています。ご協力お願いいたします。

## かぜの後の登園について

インフルエンザなどは、症状がすっかり治まった後も、ウイルスの排出が数日間続きます。家庭のみで治ったと判断するのは控え、かかりつけの医師の診断を受け、許可をもらってから登園しましょう。感染症にかかったときなどは、出席停止期間をきちんと守り、二次感染が起らないようにしましょう。

## 【スマホで育児】

赤ちゃんがぐずぐずしたり泣いたりするときにスマホやタブレットを渡すと、ぱっと静かになります。だから、スマホで育児はとても即効性あって便利です。しかし、繰り返していると、そのうちスマホを欲しがるようになります。早くやらせると手を伸ばすようになります。渡すと静か。そういう変化がごく短時間に起こります。このタイミングで絵本を与えても、動かなくてつまらない。積木を与えても自分で工夫して遊ぶ必要のあるものはつまらないと、このレベルの刺激では満足できなくなってしまう。



## 【スマホで学力の低下】

小中学校への調査で、“スマホを4時間以上すると、毎日2時間勉強しても勉強もスマホもしない子に負けてしまう”という結果が出ました。勉強時間・睡眠時間は同じでも、スマホの時間が増えるにつれて成績が低下するそうです。動画もゲームも SNS もみな成績を低下させますが、特に LINE の場合は1時間未満という時間の使用でも成績の低下が明らかで注意が必要だそうです。

アップルのスティーブ・ジョブスやマイクロソフトのビル・ゲイツなど、IT 企業の創業者には、自分の子どもにデジタルツールを渡さなかった人がたくさんいます。ジョブスは子どもにデジタルを与えなかった理由を問われて「子どもの創造性を奪うから」と答えたそうです。彼らは、デジタルツールが子どもに与える危険をよく理解しているのです。



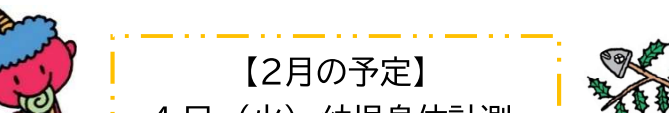
## 気をつけて！インフルエンザ脳症

インフルエンザの合併症のひとつで、主に5歳以下の子どもに発症します。発症から比較的早い時期に、痙攣を起こす、呼びかけに反応しないなどの意識障害の他に、急に怒ったり、怯えたり、うわごとを言うなどの言動がみられることもあります。このような症状が出たらすぐに医療機関を受診してください。



## しもやけ・あかぎれ

手を濡れたままにしておくと、しもやけやあかぎれになることがあります。手洗い後はしっかりと水分を拭き取りましょう。就寝時はハンドクリームを塗るとよいでしょう。毎日お風呂でよく温まり、ビタミンEを含む食品をしっかりととりましょう。にら、かぼちゃ、ほうれん草、卵などがおすすめです。



## 【2月の予定】

- 4日（火） 幼児身体計測
- 5日（水） 乳児身体計測
- 6日（木） 0歳児健診
- 13日（木） 0歳児健診



予防医療研究所代表：磯村毅 スマホを持たせるのは遅い方がよいーリアルで遊ぶ、心が通う。家庭で出来るデジタル障害予防法ーより

参考：総務省「上手にネットと付き合おう！安心・安全なインターネット利用ガイド」を検索