



# ほけんだより

2025 年 2 月  
沼袋西保育園  
看護師 :

2月3日は立春です。まだまだ寒いですが梅の花もほころび、暦の上では春になります。お散歩で春のきざしを探すのも楽しい遊びになります。

立春の前日(2月2日)は「節分」です。節分の日に豆をまいて穢れや厄を払います。自分の歳の数だけ豆を食べると、健康になると言われています。健康は昔からみんなの願いだったのですね。よく遊び、よく食べて寒さに負けない元気な体を育みましょう。

昨年の11月、「X」や「Instagram」などのソーシャルメディアを16歳未満の子どもは利用してはいけないという法案が、オーストラリアの議会で可決されました。

**SNS の利用を国家レベルで禁止する世界初の法案です。**

理由は、SNS にのめりこみ、日常生活や心の健康に悪影響が出る、悪質な「いじめ」にあう、「性被害」にあうことを危惧してです。



**「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になります。早くやらせると手を伸ばすようになります。それで渡すと静かになる。取り上げると落ち着かない。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。

積み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います。



**「スマホで学力の低下」** 小中学生への調査で、“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 時間未満という短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。

怖いのは「いじめ」や「犯罪」だけではありません。持たせること自体が脳の発達によくないということを認識し、**自然の中で、人と人が直接コミュニケーションする力を育てることが大切です。** スマホやゲームはできるだけ持たせるのを遅らせましょう。持たせるにしても、通話とメールだけの「子ども携帯」にしましょう。

アップルのスティーブ・ジョブズ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。

ジョブズ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。



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-リアルで遊ぶ、心が通う。家庭でできるデジタル障害予防法-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](#)

## 2 月の保健行事

5 日(水)身体計測:乳児クラス

6 日(木)身体計測:幼児クラス

13 日(木) 9:30~0 歳児健診

27 日(木) 9:30~0 歳児健診