

のびのび通信

令和6年1月15日 由木保育園

日増しに寒さが厳しくなる季節ですね。今年は新年早々、大変な出来事が続き心が痛みましたね。これからは、穏やかな日々が続きますようにと願うばかりです。子どもたちとのかけがえのない日常に、あらためて喜びを感じながら、一日一日を大切に過ごしていきたいと思います。今年もよろしくお願いします。



フレイフレイこそだて!

『乳幼児とスマホ動画の上手な付き合い方』

現代の子育てで、どうしても避けて通れないのが「スマホ動画」との関係ですよね。あまり見せたくないと思いつつも、静かにしないといけない場所や家事を済ませたい時などなど…少し頼ってしまいたくなりますね。今月は、幼児と保護者がスマホ動画と上手に付き合うポイントをご紹介します。

●スマホ動画以外の遊びをたっぷり!

幼児期は、本当にたくさんの種類の多様な遊びを通じて、心身ともに発達していきます。一人遊びや集団遊び、体を動かしたり指先を動かしたり…スマホは一部の手指しか使いません。とても偏った身体能力の使い方なのです。スマホ動画に夢中になって他の遊びができない!とならないように、見る前に時間を決めることを心がけましょう。

●睡眠1時間前には視聴を終えましょう!

スマートフォンは、目に近い位置で強い光を浴びるため刺激が強く、体内リズムの乱れを引き起こすなど、睡眠の質に悪影響を及ぼしていると言われています。寝る1時間前には視聴を終え、ゆったりと布団に入るよう心がけましょう。

●おうちの方と一緒に『共視聴』を心がけましょう!

子どもは、何かを視聴する時に子どもなりの理屈で理解しようとしています。おうちの方と一緒に視聴し、ちょっとした声掛けをすることで、子どもは内容を深く理解することができ、またおうちの方に共感してもらえることで満足感が得られるのです。スマホ動画だけでなく、テレビやDVDの視聴も『共視聴』が、子どもの興味を知ることやコミュニケーションにもとても有効なのです。

●おうちの方とのお約束を作って使う!

子どもと、時間や使い方の約束をしっかりと決め、約束が守れたらたくさん褒める。それを繰り返すことが、子どもが上手にスマホを使うことに繋がっていくことと思います。

たくさんの情報を得ることのできる便利なスマホ、正しく楽しく利用していきたいですね。