

あんぜんだより

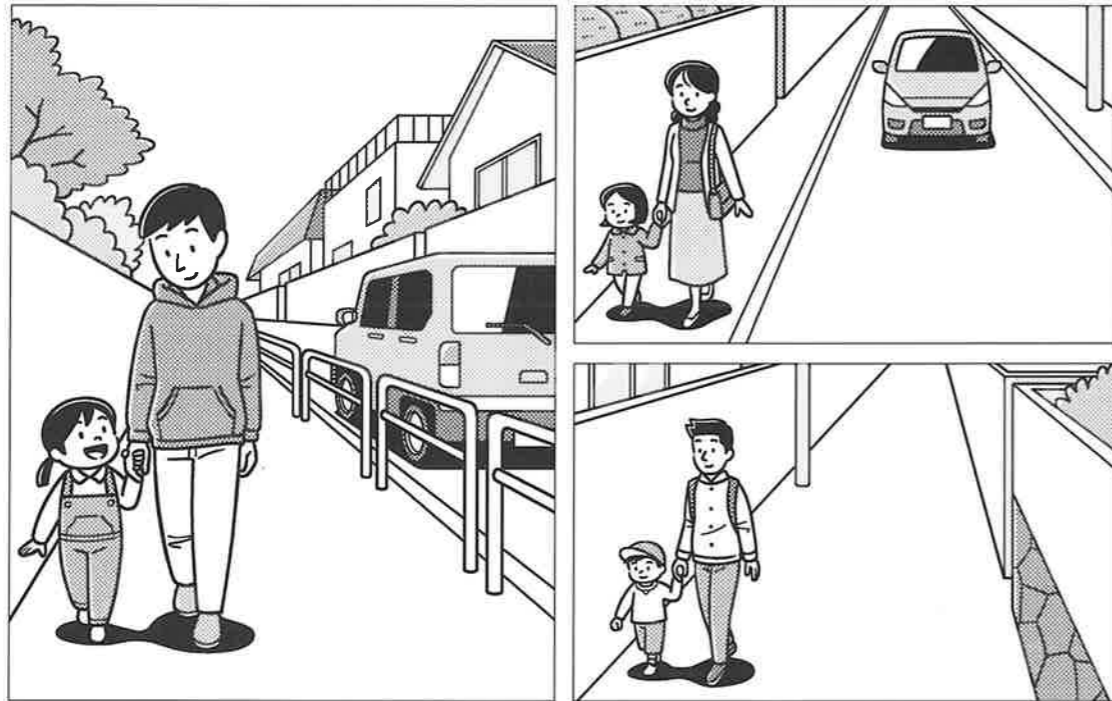
監修 全国学校安全教育研究会／東京都荒川区立南千住第二幼稚園 園長 立石晃子先生



毎日を安全に過ごすための基本！ 道を歩く時の約束を身につけましょう

ご入園・ご進級おめでとうございます。新しく始まる生活への期待で、子どもたちの心も弾んでいることでしょう。毎日を安全に過ごすしていくための第一歩が、道を歩く時の約束です。子どもたちへの指導はもちろん、保護者の皆さんも心がけるようにしてください。

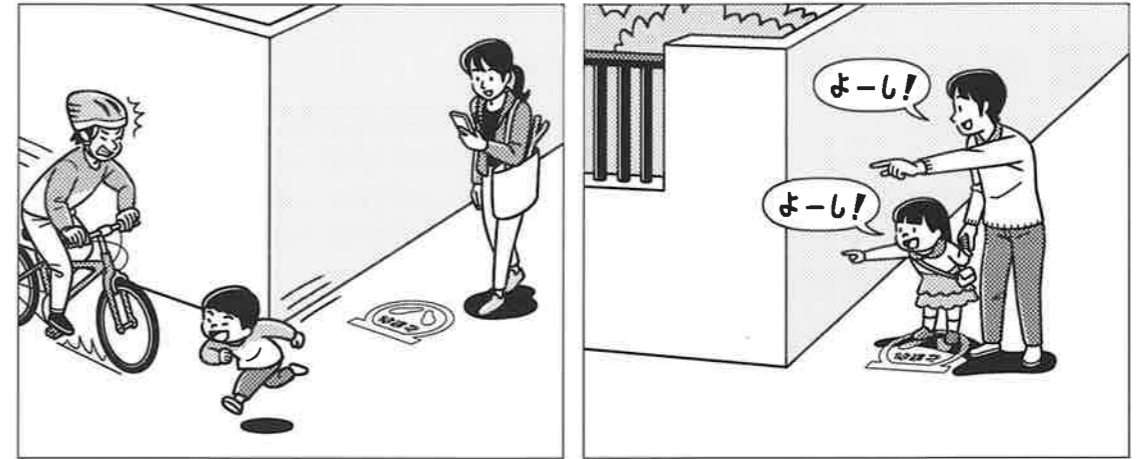
みちの どこを あるくのかな？



みちを あるく ときには ほどどうを あるこうね。ほどどうと しゃどうが わかれて いない みちでは できるだけ みちの みぎはしに よって あるくように しよう。

保護者の方へ 車道と歩道がガードパイプなどで区切られている道では、必ず歩道を歩きます。しかし、細い路地などでは、路面に引かれた白線で区切られていたり、何も区切られていない場合もあります。白線があるときは白線の内側を、何も無い道では、できるだけ路肩に寄って右側を歩くようにしてください。

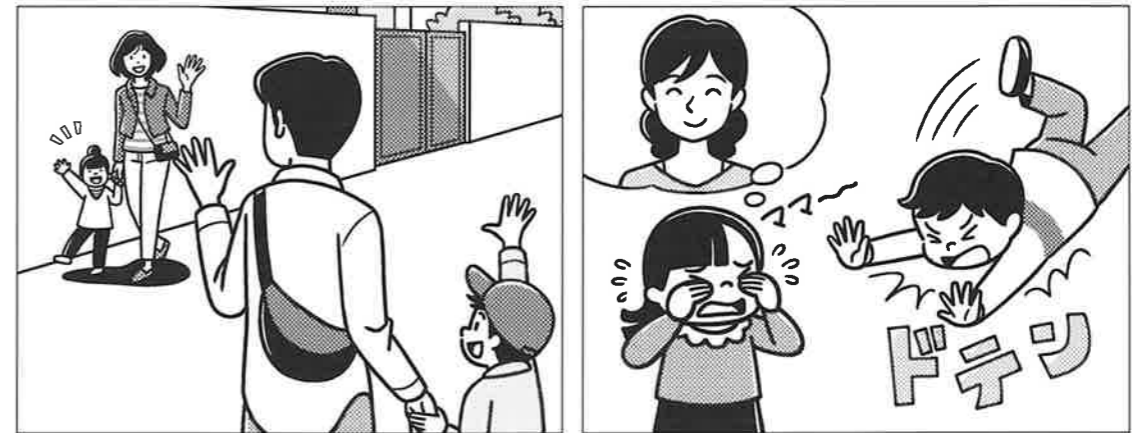
かどの てまえで いちど とまろう



かどの てまえで いちど とまって くるまや じてんしゃ ほかの ひとが こない ことを たしかめてから すすもう。

保護者の方へ 曲がり角や交差点などは見通しが悪く、出会い頭の衝突事故が予想されます。必ず手前で立ち止まり、自動車や自転車、歩行者が来ないことを確認してから通過するようにしましょう。道路を歩く時だけでなく、大きな建物や園の廊下などを歩く時にも、「一度止まって安全確認」を習慣づけましょう。

おうちのひとと てをつなごう



みちを あるく ときには かならず おうちの おとなのひとと てをつないで しようね。てをつないで いないと ころんだり まいごに なったり して しまうよ。

保護者の方へ 子どもの急な駆け出しや転倒、迷子を防ぐためにも、外出時には必ず保護者が付き添い、しっかり子どもと手をつなぐことが大切です。

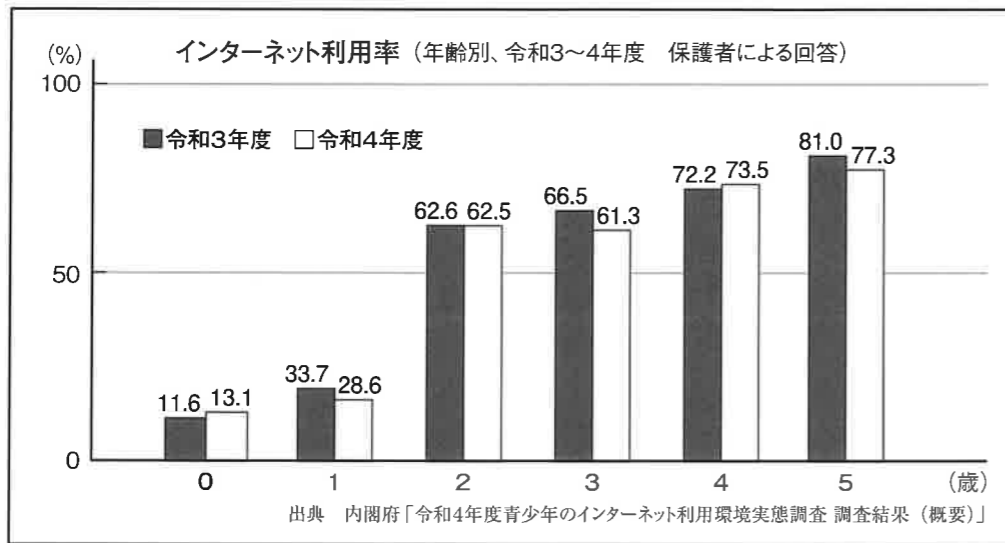
5月号では「信号の渡り方」について取り上げます。

ほけんニュース

乳幼児期からのインターネット利用を考える

保護者にとってスマートフォン(以下、スマホ)、タブレットなどは必要不可欠になっています。これらの機器は子どもたちにとっても身近で、抵抗感なく長時間使っている現状が見られます。改めてご家庭での利用の仕方を見直してみましょう。

乳幼児のインターネット利用状況



令和4年度のインターネットの利用状況は、0歳児13.1%、1歳児28.6%、2歳児62.5%、3歳児61.3%、4歳児73.5%、5歳児77.3%となっています。このように、0歳児のうちから、子どもがスマホやタブレット、インターネット接続テレビなどを利用していることがわかります。

どのようなことで利用しているのか?

- 1位 動画を見る.....97.0%
 - 2位 ゲームをする.....45.2%
 - 3位 音楽を聴く.....25.0%
 - 4位 勉強をする.....11.5%
 - 5位 撮影や制作、記録をする....8.0%
 - 6位 検索する.....4.6%
- (通園中 0~6歳(n=624) 上位6位までを記載)

年齢別 平均利用時間は?

- 2歳.....120.9分
 - 3歳.....110.2分
 - 4歳.....96.6分
 - 5歳.....108.0分
- 利用時間については2歳児5.7%、3歳児6.0%、4歳児0.7%、5歳児5.1%が5時間以上使用しているというデータがあります。

子どもに使わせる時はルールを決めて

乳幼児期からルールを決めて、おとなと一緒に正しく利用させることが大切です。

スマホで あそぶ ときの やくそく

- おとうさんや おかあさんに きいてから あそぶ
- じかんと きめて あそぶ
- しょくじの じかんと ねる まえは あそばない
- おとなと いっしょに あそぶ



スマホ以外でボール投げや鬼ごっこ、かけっこなどの外遊びや、絵本の読み聞かせ、粘土遊びなどの室内での遊びなど、親子でいろいろな遊びで子どもたちの興味を広げていきましょう。

保護者も見直そう! スマホとの付き合い方



スマホの利用率^{*1}は、全世代(10代~60代)で97.1%です。特に乳幼児の親世代は、20代98.6%、30代100%、40代98.4%と高い利用率を示しています。保護者にとってもスマホは身近であり、必要不可欠なものになっています。保護者自身が食事中にスマホを見たり、子どもが話しかけてきた時にもスマホに集中していたりすることはありませんか? まずは、日頃のスマホの使用について見直してみたいかがでしょうか。

^{*1} 総務省「令和4年度情報通信メディアの利用時間と情報行動に関する調査報告書(概要)」

たのしくたべようニュース

元気な1日は朝ごはんから

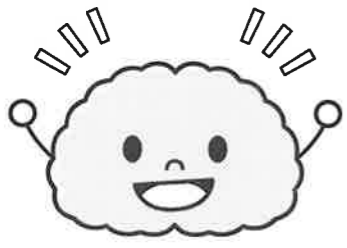
わたしたちの体は、眠っている時もエネルギーを使っています。朝起きた時は、脳も体もエネルギーが不足した状態です。朝ごはんを食べてエネルギーや栄養素をしっかり補給して、元気に1日をスタートさせましょう。



朝ごはんを 3つのスイッチオン!

脳のスイッチ

ごはんやパンに含まれる炭水化物は体内でブドウ糖になり、脳のエネルギー源になります。



体のスイッチ

朝ごはんを食べると体温が上がって、午前中から元気に遊べるようになります。



おなかのスイッチ

朝ごはんを食べることで、胃や腸が動いて排便のリズムがつくれます。



子どもと一緒に朝ごはん

おうちの方が朝ごはんを食べないと、お子さんも朝ごはんを食べない割合が高くなる傾向があります。家族と一緒に朝ごはんを食べることで、お子さんの食欲もわきます。

家族みんなで、朝ごはんや就寝・起床時間などの生活習慣を見直してみませんか?



できて いるかな? はやおき はやね あさごはん できたら いろを ぬろう!

| がつ | じ ぶん に おきる | あさごはんを たべる | じ ぶん に ねる |
|----|---------------|---------------|--------------|
| にち | | | |
| にち | | | |
| にち | | | |
| にち | | | |
| にち | | | |
| にち | | | |
| にち | | | |

おうちのひとから

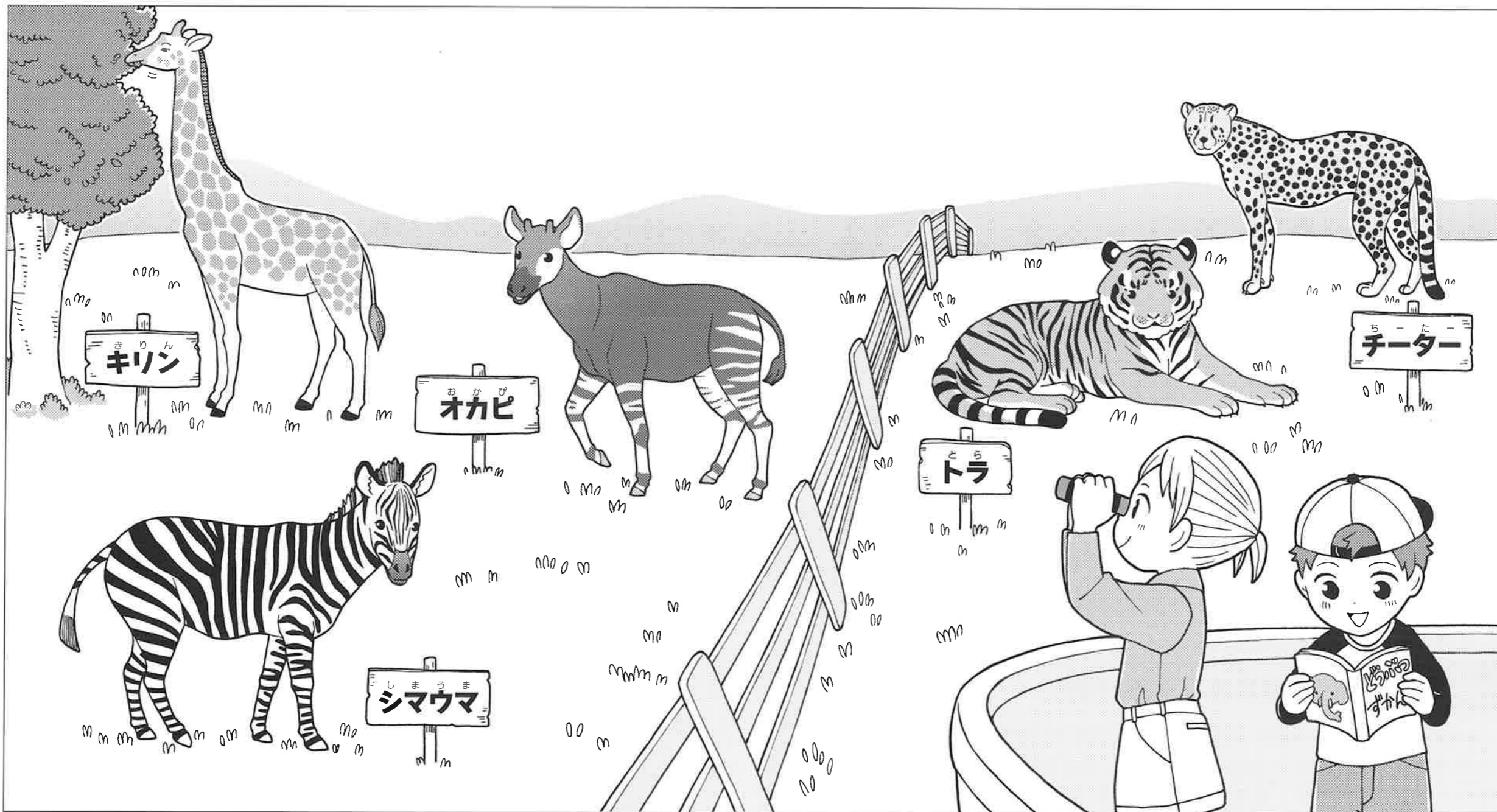
※お子さんと一緒に、起きる時間と寝る時間を決めて、その時間を守った時、朝ごはんを食べた時に色をぬりましょう。

監修 関西福祉大学 教育学部 児童教育学科 教授 廣陽子先生

わくわくはっけんニュース

トラやシマウマのしま、キリンの網目、ヒョウやチーターの斑点……。動物の体の模様は、野生での環境に合わせて、身を隠すのに役立っているといわれます。ほかにはどんな模様があるのか、動物園で探してみましよう。

いろいろ あるね どうぶつの からだの もよう



しましま、あみめ、みずたま。ほかには どんな もようがあるのかな？ どうぶつえんへ いった ときに さがして みよう。