



# 保健だより

キッズアカデミー保育園

25年度・12月号

今年のカレンダーも最後の1枚となりました。

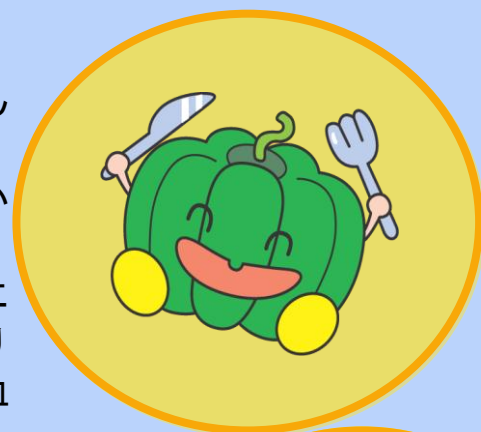
12月は1年を締めくくるとともに、新年を迎える準備の月でもあります。この時期になると、かぜをひく人が多くなります。かぜの予防は一人一人の心がけが大事です。食事は好き嫌いせず、睡眠はよくとり、うがいと手洗いを忘れずに過ごしましょう。

## 12月22日、冬至です

北半球では、夜がいちばん長く、昼がいちばん短い日。

この日にユズ湯に入り、カボチャを食べるとかぜをひかないという習わしがあります。

実際、カボチャに豊富に含まれるビタミンAには、皮膚や粘膜、視力、骨や歯にも効果があります。またユズには、新陳代謝を活発にして血管を拡張、血行を促進する作用、さらに鎮痛、殺菌作用のある成分が含まれます。これが、体が温まり、かぜ予防にもなるといわれるゆえんでしょう。冬至にはカボチャとユズの2大強力パワーを貰って、冬を元気に乗り切りましょう！



## 子どもと、テレビ・ビデオ・ゲームの関係

### ●●見直してみませんか●●

最近『ゲーム脳』こんな言葉を耳にした事はありませんか。

“テレビゲーム・ビデオ・パソコン・携帯ゲーム”など、電子メディアが脳におよぼす影響についてあらわした、ちょっとショッキングな言葉です。

- ・過度のテレビゲームは、創造性や理性、道徳心など人間らしさなどをつかさどる脳の働きを低下させます。
- ・家庭がテレビにコントロールされ、家族のコミュニケーションが阻害されます。小さければ小さい程脳への影響が心配されています。

他地域の家庭からも「ゲームが終わらず消そうとすると怒り、切り上げられない」「何度も繰り返しビデオを見てなかなか寝てくれない」などあがっています。多かれ少なかれ同じように困っている家庭があるのではないかと思います。

### ●事例紹介●

◎2歳6ヶ月の男の子：11ヶ月で歩き、10ほどの単語も話していたが、仕事に復帰し預かってもらった半年で、A君から言葉が消えた。返事もしなければ、家族とも目を合わせない。一人遊びが増え、一方ではたびたびひっくり返って暴れるようになった。変化はテレビを見る時間の急増。1歳8ヶ月時にアンパンマンビデオにはまり、1日7~8時間も見るようになっていた。

◎2歳の女の子：1歳9ヶ月の頃、言葉もなく、指さしもしない、叱っても知らん顔の状態だった。母親は二つ上の兄が1歳の時から幼児英語教育のビデオを家で流しっぱなしにしていた。ビデオづけになったのは妹だった。8ヶ月から1日5時間以上も見入り自分でスイッチを入れるようになっていた。指導を受け、テレビ・ビデオを一切見せなくなったら、1ヶ月でニコツとするようになり、3ヶ月後には「ちょうだい」「ありがとう」などの言葉も出るようになった。

- 現実のお友だち関係の中で、いさかいを乗り越え、折り合いをつけるような生身の体験が増えくると、現実とバーチャル（仮想）の世界の区別がつくようになります。しかし視聴時間が1日4時間を超えると、子どもの発達に支障が出る事が分かってきました。
- 人間らしさの脳を育てるためには乳幼児期に『見る・聞く・触れる・味わう・感じる』など五感を使った遊びをたくさん経験させると良いといわれています。