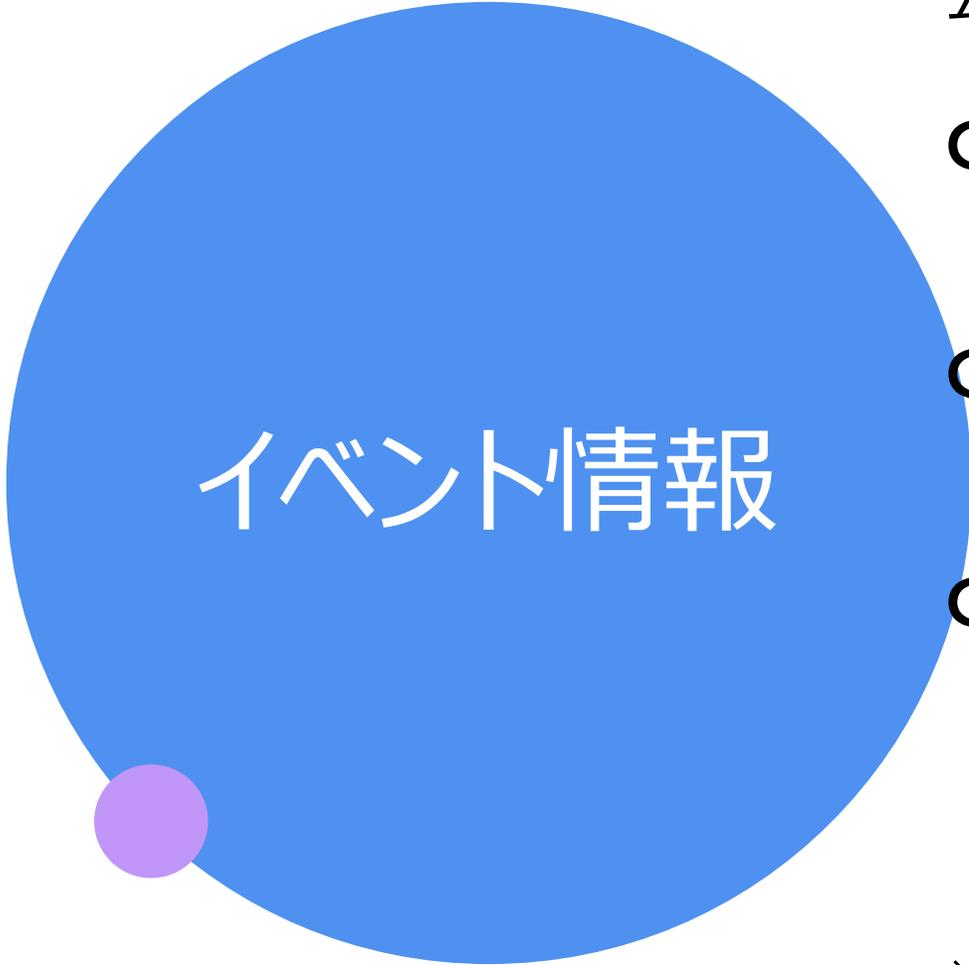




チエリー通信
11月号



イベント情報

○11月2日（水）公開保育（アンドロメダ座組）
全国認定こども園主催で保育者向けのオンライン公開保育を行います。

○11月11日（金）やきいも会
収穫したさつまいもを焚火で焼き芋にします！

○11月18日（金）施設監査
運営状況について行政監査が入ります。

○11月23日（水）音楽イベント（仮題）
祝日を利用して音楽教室で講師をしていただいている穴戸素子さんが泉チェリーこども園で音楽イベントを開催します。詳細は近日発行予定のチラシをご確認ください。

※その他イベント予定はおがスマイベント情報を参照。

公開保育って？

泉チェリーこども園では開園後初となる公開保育を実施いたします。

あまりなじみのない方もいらっしゃると思いますが、参加対象となるのは幼稚園や保育所などで働く先生たちです。

公開する施設の保育環境や保育の方法などを直に見て、保育について議論を深め、学びを深める研修の一環です。

学びを深めるのは参加者だけでなく、実施施設側にとっても気づきを得るきっかけになります！



今月のおすすめレシピ

今月は泉チェリーこども園（旧保育園）の開園当初から給食室で調理のお仕事を続けている渋谷まゆみ先生が紹介してくれます！



<ツナとなめ茸の炊き込みご飯>

材料

- ・米 (2合~3合)
- ・なめ茸 (1ビン)
- ・ツナ缶 (小) (2缶)



①米を研いで水を入れる。



②なめ茸と油を切ったツナを入れて炊く。



簡単だけど止まらないおいしさ!

③炊き上がったら混ぜる



<“勝手に?!”2色ゼリー>

①

- ・果汁100%ジュース500cc
- ・砂糖 100g
- ・粉ゼラチン 15g

②

- ・卵 1個
- ・生クリーム 200cc
（“ホイップではなく、“純生”がおすすめ！）
- ・牛乳 200cc



①鍋に①を入れ、混ぜながら中火にかけ、沸騰直前で止める。



②ボールに②を入れて混ぜる。



③ ②に①を入れ、そのままラップをかけた型に流し込む。
※型が無ければタッパでもOK！



ここで混ぜないで、一気に型に入れるのがポイント！



④ラップをかけて冷蔵庫で冷やし固める。

ホイップで作ったときの失敗バージョン…
(味は一緒だよ！)

お好みの大きさに切り分けて完成！

固まったら皿をかぶせ、ひっくり返してラップをはずす。



トピック

宮城県 メディアとの正しい付き合い方マニュアル編集委員会より「メディアとの正しい付き合い方」についてのお知らせが届いておりますので掲載いたします。

統計データと併せてメディアとの付き合い方ハウツーなども詳しく記されています。

※次ページへGO！

メディアとの上手なつきあい方

Part1

～メディアの影響とつきあい方を知ろう～

メディアの長時間視聴が子どもに与える影響を知っていますか？
メディアによる影響を知り、メディアを消して自然に親しみ、土に触れる遊びを親子で楽しみましょう！
※メディア…ここでは、テレビ、DVD、スマートフォン、タブレット、PC、インターネット動画、ゲームなどを指します。

メディアの長時間視聴が子どもに与える影響

メディアの視聴時間が1日2時間を超えると、行動異常などの症状を引き起こすことが分かっています。



コミュニケーションが
取れない¹⁾



言葉の発達の遅れ²⁾



睡眠不足³⁾



落ち着きがない
パニックを起こす



無気力・無関心
体力の低下⁴⁾



視力の低下



肥満⁵⁾



メディア依存

メディアとの上手なつきあい方

- 視聴時間の目安⁶⁾ 2歳まで：できるかぎり控えよう
2歳以上：2時間以内(ゲームは30分以内)
- 子ども部屋・ベッドにメディアを置かない
- 食事中的メディア視聴はやめよう
- 乳幼児期からルールを作ろう(時間を決めよう)



メディアを置いて、親子でからだを使って遊ぼう



たがいたがい



ひこうき



くすぐる
(こちょこちょ)



おいかけっこ
おにごっこ

メディア視聴と言葉の発達

家のテレビがついているだけで、あなたの言葉がお子さんに届きません。あなたがスマートフォンを見ていると、お子さんからの大切なサインを見逃してしまいます。

子どもは、自分が何かを発しても反応が返ってこなければ、伝えたい気持ちがうばわれ、言葉やサインを出さなくなります。人とのコミュニケーションもうまく取れず、言葉の発達も遅れてしまいます。言葉を育てるためには、人とのやりとりが大切です。



メディアをやめる・減らす方法

メディアを「やめさせる」「減らす」ことを考えるよりも、

**「人と関わる楽しみ」の時間を増やそう！
メディア以外の親子でのやりとりを充実させよう！**

たとえば…からだを使った遊び、外遊び、いっしょにご飯を作って食べるなど…
子どもにとって「メディアより楽しい」体験をさせることが大切です。



メディアから離れるためには…

- 乳幼児期は、メディア視聴時間を減らすよりも、ゼロにする(完全になくす)方が取り組みやすいです。
- メディアを生活から完全になくすことを、3日間連続で頑張ってみましょう。
- メディアを見ていた時間の分、親子でのやりとりを十分にやっけてあげること、お子さんも「スマートフォンが見たい、ゲームがしたい」と騒がなくなるでしょう。

家族で取り組もう

- 家族がメディアを気にしていると、お子さんも真似したくなります。家族全体で取り組みましょう。

親子でからだを使った遊びをしよう

- 親子のふれあいは、からだの使い方を学ぶだけでなく、こころを育て、言葉を伸ばすために大切です。結果としてメディアと過ごす時間も減らすことができます。

就寝時間と睡眠時間の目安

子どもが日中に充実した活動をするためには、睡眠時間を十分に確保することも必要です。

就寝時間の目安

乳幼児期：20時半
小学校低学年：21時より前
小学校高学年：21時半

睡眠時間の目安

※乳幼児は昼寝も含計した時間

1～2歳：11～14時間*
3～5歳：10～13時間*
6～13歳：9～11時間

参考文献

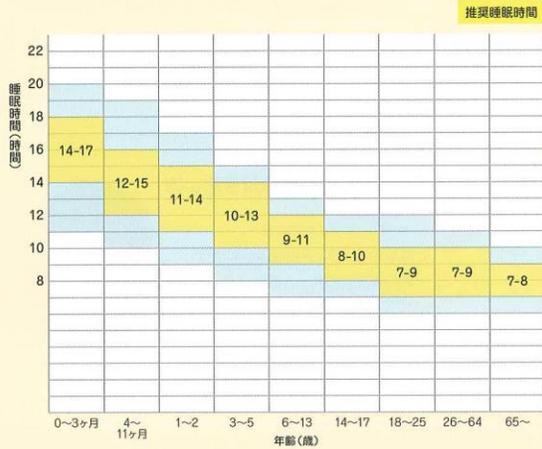
- 1) Madigan, S., et al. Association between screen time and children's performance on a developmental Screening Test. JAMA Pediatrics. 173(3), 2019, 244-250.
- 2) 片岡尚樹. 新しいタイプの言葉遊びの子どもたち：長時間のテレビ・ビデオ視聴の影響. 日本小児科学会雑誌. 106(10), 2002, 1535-1539.
- 3) Janssen, X., et al. Associations of screen time, sedentary time and physical activity with sleep in under 5s: A systematic review and meta-analysis. Sleep Medicine Reviews. 49, 2020, 101226.
- 4) 長野真弓. 児童の体力不足がスマートフォン・タブレットと心身の健康に与える影響―地方都市部外の公立小中学校における検討―. 体力科学. 64(11), 2015, 195-206.
- 5) Wen, L. M., et al. Correlates of Body Mass Index and Overweight and Obesity of Children Aged 2 Years: Findings from the Healthy Beginnings Trial. Obesity. 22(7), 2014, 1723-1730.
- 6) 公益社団法人 日本小児科医会. 子どもとメディア委員会. ホームページ. https://www.jpia-web.org/about/organization_chart/cm_committee.html

メディアとの上手なつきあい方 Part2

～子どもに必要な睡眠時間を知らう～

「寝る子は育つ」というように、睡眠は子どもの脳やからだを成長させるはたらきがあります。就寝時間を早めると睡眠時間の確保にもつながり、結果としてメディアと過ごす時間も減らすことができます。
※メディア…ここでは、テレビ、DVD、スマートフォン、タブレット、PC、インターネット動画、ゲームなどを指します。

年齢別に推奨される睡眠時間¹⁾ (昼寝も合計した時間)



就寝時間の目安

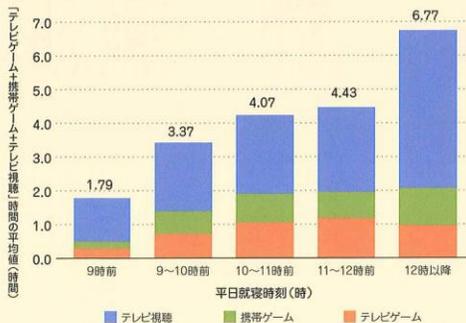
乳幼児期:20時半
小学校低学年:21時より前
小学校高学年:21時半

睡眠時間の目安

1~2歳:11~14時間※
3~5歳:10~13時間※
6~13歳:9~11時間
※乳幼児は昼寝も合計した時間

就寝時間とメディア視聴時間の関係

平日就寝時刻別の「テレビゲーム+携帯ゲーム+テレビ視聴」時間



就寝時間が遅いほど、メディア視聴時間が長くなるのが分かっています²⁾。

視聴時間の目安³⁾

2歳まで:できるかぎり控えよう
2歳以上:2時間以内
(ゲームは30分以内)

寝る2時間前には、
メディア視聴を終えよう!

睡眠時間が足りないと起こる問題



- 不機嫌でやる気がない
- イライラしてトラブルが増える
- 元気がなく満足に活動できない
- 学力への悪影響(小学生以降)⁴⁾

睡眠不足が続くと、無気力や落ち着きがないなど、心身両面の成長発達に影響します。
大切なことは睡眠時間の確保であり、最もよくないことは遅寝早起きです。

睡眠時間を確保するポイント

- 寝る30分前には布団に入り、部屋を暗くしよう。
- 朝は「おなはずいた!」と言って機嫌よく起きることをめざそう。
- 休日や長期休みも、決まった時間に自分で起きよう。
- 寝る前にやること(入浴、歯磨き、絵本の読み聞かせなど)の流れを作ろう。

メディアの長時間視聴が子どもに与える問題

- コミュニケーションが取れない
- 言葉の発達の遅れ
- 落ち着きがない、パニックを起こす
- 無気力・無関心、体力の低下
- 視力の低下
- メディア依存

メディアとの上手な付き合い方

- 子ども部屋・ベッドにメディアを置かない
- 食事中のメディア視聴はやめよう
- 乳幼児期からルールを作ろう(時間を決めよう)



メディアを置いて、親子でからだを使って遊ぼう

メディアを「やめさせる」「減らす」ことを考えるよりも、「人と関わる楽しみ」の時間を増やし、メディア以外の親子でのやりとりを充実させることが重要です。

親子のふれあいは、からだの使い方を学ぶだけでなく、こころを育てることや言葉を伸ばすために大切です。結果として、メディアと過ごす時間も減らすことができます。



馬になって背中に乗せる



ぎゅっと抱きしめる



かたぐるま



草花遊び

参考文献

- 1) Hirshkowitz, M., et al. National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary. *Sleep Health*. 1(1), 2015, 40-43.
- 2) 高橋ひとみ. 子どもの就寝時刻に関する一考察(1):テレビゲーム・携帯ゲーム・テレビ視聴との関係. *岡山大学人間科学*, 30, 2006, 1-27.
- 3) 公益社団法人 日本小児科医学会. 子どもとメディア委員会. ホームページ. https://www.jpss-web.org/about/organization_char/committee.html
- 4) 文部科学省・国立教育政策研究所. 令和3年度 全国学力・学習状況調査 調査結果資料集【全国版/小学校】. 2021. <https://www.nier.go.jp/21chousakokkehokoku/factsheet/primary.html>

メディアとの上手なつきあい方

Part3

～からだを使った遊びをしよう～

メディアの視聴時間を減らすためには、メディアをただ取り上げるのではなく、その時間を親子でふれあい、遊ぶことが必要です。物を介した遊びや一人遊びではなく、からだを動かしてやりとりする遊びを、親子で楽しみましょう！

※メディア…ここでは、テレビ、DVD、スマートフォン、タブレット、PC、インターネット動画、ゲームなどを指します。



外遊びや自然に親しむ遊び

天気の良い日は外に出て、自然にふれあい、土に親しみましょう！
乳幼児期は、実体験を積むこと、親子で共通の体験をすることが、何より大切です。



草花遊び



雪遊び



虫とり



おいかけっこ
おにごっこ



子どもとのふれあい、からだを動かす遊び

たかいたかい、ただ抱き上げるだけでも、おさんは喜びます。
メディアを置いて、おさんが好きなからだを使った遊びを、親子で家の中でやってみましょう！



たかいたかい



ぎゅっと抱きしめる



くすぐる
(ごちよごちよ)



馬になって
背中に乗せる



うででつぼう



いないいないばあ



うでにぶら下がる



おくらまんじゅう



からだを使った遊びの効果^{1,2)}

言葉の発達

体力がつく

運動能力が
高まる

知的機能の
発達

からだを使って遊ぶことは、こころを育てることや言葉を伸ばすために大切です。
こころのやりとりによって、人との関係やコミュニケーション能力が発達することで、言葉の発達につながります。



1 親子でのからだを使った遊び = 親子の共通の体験が生まれる

2 保護者とこころのやりとりができる = こころの中の言葉が育つ

3 言える言葉が発達する ⇒ コミュニケーション能力が発達する



メディア視聴と言葉の発達

子どもがメディアに反応しても、メディアは返してくれないため、会話に必要なコミュニケーションを学ぶことができません。人との共通の体験やこころのやりとりにないと、こころの中の言葉が育たず、言葉の発達や人との関係に影響すると言われています。



メディアの長時間視聴が子どもにも与える影響

- コミュニケーションが取れない
- 言葉の発達の遅れ
- 睡眠不足
- 落ち着きがない、パニックを起こす
- 無気力・無関心、体力の低下
- メディア依存



メディアとの上手な付き合い方

- 視聴時間の目安³⁾
2歳まで: できるかぎり控えよう
2歳以上: 2時間以内(ゲームは30分以内)
- 子ども部屋・ベッドにメディアを置かない
- 食事時のメディア視聴はやめよう
- 乳幼児期からルールを作ろう(時間を決めよう)



就寝時間と睡眠時間の目安

子どもが日中に充実した活動をするためには、睡眠時間を十分に確保することも必要です。

就寝時間の目安

- 乳幼児期: 20時半
- 小学校低学年: 21時より前
- 小学校高学年: 21時半

睡眠時間の目安

※乳幼児は昼寝も合計した時間

- 1～2歳: 11～14時間*
- 3～5歳: 10～13時間*
- 6～13歳: 9～11時間

参考文献

- 1) 中川麻子, こぼるを育てる 語りかけ育児(DVD), 株式会社アローウィン, 2011.
- 2) 中川麻子, 健診とこぼるの相談-1歳6ヶ月児健診と3歳児健診を中心に-, ぶどう社, 1998.
- 3) 公益社団法人 日本小児科医会, 子どもメディア委員会, ホームページ, https://www.jppe-web.org/about/organization_chart/cm_committee.html

今月の職員インタビュー



1. 中学生の頃に行った保育園の職場体験で憧れを持ったから。
 - ・歳の離れた弟の世話をするのが好きだったから。
2. 子どもの楽しい、嬉しい、悲しいなど様々な気持ちに共感すること。
3. いろいろな動画作り、動画編集。
4. 子どもたちが安心して毎日会いたいと思えるような保育者。

- 1, 先生を目指したきっかけは？
- 2, 保育で大切にしていることは？
- 3, 得意なことは？
(仕事に関係なくても可)
- 4, どんな保育者を目指したい？

1. 高校時代の職場体験で保育園に訪問し、子どもと関わる楽しさを知ったことがきっかけです。
2. 楽しいことをして、子どもたちを笑顔にしたり、自分自身も笑顔でいることです。
3. 得意なことは運転です。相手を酔わせないような運転やディズニーまでの長距離運転もへっちゃらです！
4. 元気！楽しい！笑顔！と言ったらしげ先生！って連想されるような保育者です！あと、カッコいいも。。。

