



もっと地域に開かれた保育を願って

おひさま

ひまわり広報誌287号 2026年6月号 ひまわり保育園 所沢市中新井435 Tel 04-2942-8774

こどものこと何でも相談

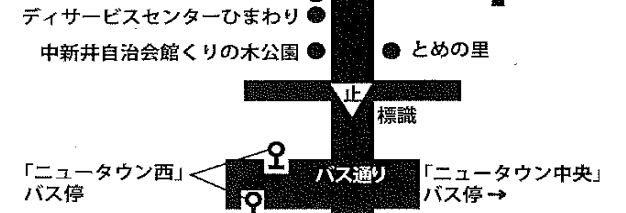
Tel 04-2942-8774

月～金 10時～4時

メール ohisama@himawari-hoikuen.com

URL http://www.himawari-hoikuen.com/

ひまわり保育園



スマホ時代の子どもの育ち見直してみませんか



6月に入り、色とりどりの紫陽花がきれいに咲く季節となりました。雨の増える時期、大人は「雨が…」と思ってしまいがちですが、子どもたちはお気に入りの傘や長靴に心を弾ませながら雨の日にはしか出会えない事にワクワクしているのではないのでしょうか。室内で過ごす時間も増える季節ですが親子で一緒に楽しく遊びましょう。お待ちしています。

今回は近年身近になっているデジタルメディアについてのお話です。大人にとっては耳が痛くなる話かもしれませんが、大切なことなので一緒に考えていけたらと思います。乳幼児期の子どもは、からだやこころを育む時期にいます。デジタルメディアの使い過ぎはリスクをもたらすことも。

子どもの脳は日々のあそびや生活の中で育っていきます。五感から伝わるさまざまな刺激、発達に合わせてからだを動かすことで得られる実体験、親や他者との間に生じるコミュニケーションなど、見て・聞いて・匂って・味わって・触れて…全身で感じるもの全てが子どもの成長に繋がっていきます。スマホなどデジタルに偏った生活では、視覚の刺激が多くなってしまい、実際に触れたり、匂いをかいだりして自分で感じる事や人と関わりあう機会が少なくなりがちに。又スマホの使い過ぎは、記憶や学習、行動制御、予測などに関わる前頭前野の血流が下がるという研究もあります。視力の低下、ドライアイ、内斜視などの目への影響も心配です。子どものデジタルとの付き合い方…考えてみたいですね。



脳はリアルな情報で育ちます



五感からの刺激

視覚、聴覚、嗅覚、味覚、触覚はどれも大切な感覚です。デジタルでは、視覚と聴覚だけの刺激に偏ってしまううえ人工的になってしまいます。

「いい匂いだね」「風が吹いて気持ちいいね」「きれいな色だね」と本物に触れながら大人と一緒に感じることですべての感覚がバランスよく育っていきます。それが大きくなってからの言葉やさまざまな力へと繋がっていきます。



前庭覚と固有覚

体の傾きやスピード、回転などを感じるのが前庭覚。体の位置や動き、力加減を感じるのが固有覚です。これらの感覚はからだを動かしていく事で発達していき、背筋をまっすぐにして座るなどの動作がだんだんと出来るようになります。デジタルでは指先だけを動かしがちですが乳幼児期はしっかり全身を使うことが大切です。



見直してみよう！生活習慣4つの柱！

①ぐっすり眠ろう

寝るとこんなにいいことが！

- ◎成長ホルモンが骨や筋肉を作り代謝を促す！
- ◎睡眠ホルモンのメラトニンがリズムを整える！
- ◎幸せホルモンはこころを安定させる！

【年齢別睡眠時間の目安】

新生児：14～17時間

1～2歳：12～15時間

3～5歳：10～13時間

6～13歳：9～11時間

14～17歳：8～10時間

※時間はあくまでも目安です。

睡眠が短くてもokな子もいるので子どもを観察しましょう。



②たっぷりからだを動かして遊ぼう

外あそびには脳やからだ、こころの発達に欠かせない要素がたくさん詰まっています

- ◎気分スッキリ！
- ◎外の光が近視リスクを軽減！
- ◎脳や運動機能が育まれる！

④親子のコミュニケーションを大切に！

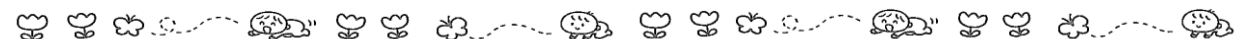
子どもは生まれた時から人との関わりを必要とします。特に乳幼児期はいちばん身近な大人が話しかけたり、一緒に遊んだり、抱っこしてもらうことで安心感を育てていきます。この安心感は生きる上でとても大切な土台です。子どもと過ごす時はスマホは見えないところに置いて、子どもの目を見て話を聞いたり、一緒に目線になれるといいですね。

③しっかり食べよう

食事の時間に、大人がスマホを見ていませんか？子どもをテレビなどに注目させて、その間に無理に食べ物を口に運んでいませんか？食事は成長に欠かせない栄養となるだけでなく、一緒に場を共有することでこころの栄養にもなります。食事中はスマホは別の場所において親子で会話をしながら楽しみましょう。

- ◎会話がこころの栄養に
- ◎脳やからだのエネルギーになる
- ◎骨や筋肉を作り免疫カアップ！

子どもは、心も体もたくさんの実体験を得ることで大人になります。人との距離のとり方や心の通い合いも経験を重ねて自分のものにしていきます。どんな時代でも子どもを育てる土台はリアルな「食べる・寝る・あそぶ」そして「大人からの愛情」であることに変わりませんね。デジタルメディアに触れさせない環境を作るのは難しいかもしれませんが、子どもに与える影響を理解しながら依存しすぎないように気をつけていけると良いですね。困ったことや分からない事がありましたらいつでもご相談ください。



♪6月のあそぼう会♪

☆0歳児あそぼう会 (R7.4以降生まれのお子さん)

6/2(火)…わらべうた・触れ合い遊び、天気が良かったらテラス、園庭で遊びましょう

6/9(火)…わらべうた・触れ合い遊び、天気が良かったらテラス、園庭で遊びましょう

6/16(火)…わらべうた・触れ合い遊び、手作りおもちゃを作ろう

☆1・2歳児あそぼう会 (R5.4～R7.3生まれのお子さん)

6/3(水)…園庭で遊ぼう ※汚れてもよい動きやすい服装で来てくださいね。

6/10(水)…園庭で遊ぼう

6/25(木)…手作りおもちゃを作って遊ぼう

◎すべて予約はいりません♪ 時間は10:00～11:00です。



♪1.2歳児親子クッキング♪

(R5.4～R7.3生まれのお子さん)

親子で楽しくパン作り!

「どんな形にしようかな」「いい匂い!」自分たちで形を作ります。パンが焼けたらみんなで食べましょう。

◎6/18(木)10:00～12:00

◎8組程度募集します。

◎持ち物:お皿

※予約をお願いします。

※予約は直接またはお電話でお願いします。(平日 9:30～16:00 04-2942-8774)

♪園庭・室内開放やっています♪

保育園で遊んでみませんか?ひまわり保育園には地域の方が親子で遊べる、子育て支援室「ひろば」というお部屋があります。園庭やテラスも楽しいです。予約はいりません。正面玄関のインターホンを押して「遊びに来ました」とお伝えください。お待ちしております!!

室内開放 月～金 9:00～12:00・14:30～16:30

園庭開放 月～金 9:30～12:00・14:30～15:30

土曜日 室内、園庭共に 9:00～12:00

◎時間内でしたら、お部屋でご飯を食べることもできます。

◎園庭・室内開放の時間に、子育て相談も受け付けています。その他、お電話やメールでも相談を受け付けていますので、困った事や分からない事など何でもご相談下さい。

♪6月の誕生会♪

6/24(水)

10:00～11:00頃まで

子育て支援室「ひろば」でお誕生日カード作りや身体測定、手形をとります。その後はお誕生日の絵本を見たり、生まれた時の話をしたりして一緒にお祝いしましょう!!

予約はいりませんので

どなたでもお越しください。

ひまわり広報誌「おひさま」は、毎月発行しています。6月号、10月号、3月号は地域の皆さんに配布をさせて頂いています。その他の月は下記の場所にございます。又、ホームページでも閲覧ができます。

- ・ひまわり保育園 ・市役所 ・保健センター
- ・こどもと福祉の未来館 ・並木公民館 ・富岡公民館
- ・新所沢東公民館 ・さくら児童館 ・ひかり児童館
- ・もりあね助産院

☆排泄のお話～親子で笑いあえる「おむつ外し」～☆

0歳からの自然なケアや3歳からの焦らない排泄ケアなど、トイレトレーニングの枠を超えた、親子が心地よく過ごせる関わりのお話です。

6/26(金)10:00～10:40 ひまわり保育園子育て支援室「ひろば」にて

講師:石田千枝さん 子育て・子育て・共育ち みんなのひろば あん 代表

保育経験40年、排泄サポートスペシャリスト(こどもと家族の排泄サポート研究所)、ベビーマッサージ講師

◎予約はいりません。支援室に直接お越しください。

♪富士見公園 紙しばい屋さん♪

日時:毎週金曜日 10:00～11:00頃

10:00～10:30

紙しばい、絵本、手遊び、わらべ歌など

10:30～11:00

絵本貸し出し、子育て相談も受け付けています。

※富士見公園 所沢市中新井3-23

ニュータウン通り沿いの交番の向かい側です。

場所が分からない方は、9:40にひまわり保育園にお越し下さい。

一緒に行きましょう。 ※6/26はお休みです。



♪6月の予定♪

1	月	
2	火	0歳あそぼう会
3	水	1.2歳あそぼう会
4	木	
5	金	紙しばい 富士見公園
6	土	
7	日	
8	月	
9	火	0歳あそぼう会
10	水	1.2歳あそぼう会・みそ汁の日
11	木	
12	金	紙しばい 富士見公園
13	土	※園内行事の為 園庭室内開放お休み
14	日	
15	月	

16	火	0歳児あそぼう会
17	水	
18	木	親子クッキング ※要予約
19	金	紙しばい 富士見公園
20	土	
21	日	
22	月	
23	火	すくすくひろば 並木公民館
24	水	6月誕生会
25	木	1.2歳あそぼう会
26	金	排泄の話・みそ汁の日
27	土	
28	日	
29	月	
30	火	

みそ汁の日始めました!

ひまわりの園庭で遊んだり、あそぼう会で遊んだ後に支援室でごはんを食べられますよ。ひろば特製のお味噌汁と一緒にどうぞ!

◎お椀やお箸、ごはん(おにぎり)はそれぞれお持ちください。

◎予約はいりません。11:15頃から予定しています。

◎6/10(水)・6/26(金)です。