

園長だより



みどり



幼保連携型認定こども園

No.4 8

宮崎学園短期大学附属清武みどり幼稚園 園長 久島 孝昭 R4.3.4

3月になりました。本年度もあと残すところ1か月となりました。ようやく県内に出されていた「まん延防止等重点措置」が6日(日)で終了します。来週から、子どもたちみんなが笑顔で登園してくれることを願っています。

## ☆ スクールバスの運行を再開します。

「まん延防止等重点措置」が終了しますので、運休していましたスクールバスも**来週7日(月)から運行を再開**します。利用園児や保護者の皆さんには長い期間ご不便をおかけしました。これまで自家用車等で送迎していただくなど、ご協力いただき、ありがとうございました。

## ○ 年長児とのお別れ会をしました。

2月25日(金)は朝からよい天気にも恵まれました。午前中、園舎ホールで全園児が集まって年長児とのお別れ会をしました。当初は26日(土)に親子お別れ遠足を実施予定でしたが、COVID-19の感染拡大で県内に「まん延防止等重点措置」が3月6日までの期限で出されたため、変更しました。また、3月3日(金)に予定していた「ひなまつり会」を併せて行いました。

前半の「ひなまつり会」には未満児も参加して、楽しく過ごしました。後半は、以上児のみで園内かくれんぼをしました。予想していた以上に盛り上がりました。会の最後に、年長児から年少・年中児への手作りシールドのプレゼントもありました。お昼は天気も良かったので、テラスやベランダで楽しくお弁当を食べました。

2年続けて親子お別れ遠足ができず、残念でした。来年こそは、全員揃って親子で遠足ができることを願っています。



## ○ 宮崎国際大学3年生の教育実習が終わりました。

2月14日(月)から行っていました宮崎国際大学3年生3名の教育実習が1日(火)に全て終了しました。「まん延防止等重点措置」が出されている中での実習でしたが、無事に終了しました。実習生は現場でしか味わうことのできない貴重な体験をたくさんして、子どもを観る目や対応の仕方などを学んでくれました。今後は、大学に戻り、さらに研鑽を深め、自分の夢をかなえてほしいと思います。

## ○ 年長児が大根引きをしました。

2日(水)の午前、年長児が園舎北側のミニ畑で大根引きをしました。昨年末に技術員さんが蒔いた大根の種子が成長し、けっこう葉っぱが大きくなりました。子どもの数に対して大根の数が少ないかな、と思ったのですが、けっこうたくさん収穫できました。収穫した大根は給食のおかずに使ってもらうことにしました。



## ○ 研修会報告<③ 子どもの発達へのスマホの影響>

研修会報告の3回目です。今回はスマホが子どもの発達に与える影響についてです。

### 1 目へのダメージが大きい。

スマホやタブレット、パソコン画面から出るブルーライトは子どもだけでなく、大人の目にも大きなダメージを与えます。大人でも長時間の使用や寝る前の使用は控えた方がよいようですが、子どもの場合は深刻なダメージを受けることがあるそうです。

#### ○ 乳幼児・小学生では急性内斜視の危険性がある。

平面画面の長時間視聴は、左右の視力差を生み、眼球運動異常や立体視力異常により距離感が測れなくなることがある。近くで平面画面を見るため、両眼を使わず、いわゆる効き目のみ片眼で見てしまい、もう一方の目は使われないため、斜視になりやすい。重症化すると手術が必要な場合もある。

### 2 睡眠サイクルへの悪影響

- ・乳幼児の睡眠サイクル ← 自然な環境（朝、明るくなり、夜6～7時に暗くなる）で育つと生後1か月で昼夜の区別が付き始める。2～3か月で睡眠サイクルができる。6～7か月で夜長い時間眠るようになる。
- ・深夜まで明るく、ブルーライトが目に入ると  
脳が興奮状態で、眠っても脳と体の疲れが取れない。  
乳児期 → 寝ぐずり、夜泣き  
幼児期 → 朝起きられない、午前中ぼーっとしている。生活習慣が乱れる。  
※最悪なのは、寝る前の動画やタブレット絵本
- ・夕食後から灯りを消すと、子どものリズムが戻る。

### 3 自律神経・興奮のコントロールの発達不足

- ・体温調節（暑い時は汗をかく、寒い時は震える）がうまくできなくなる → 熱中症の要因
- ・血圧調節がうまくできなくなる → 思春期の起立性調整障害につながる
- ・興奮と落ち着きのコントロールができなくなる → じっとして体の興奮体験が少ないため学童期の多動性・暴力性と強い関係性がある
- ・午前中低体温状態 → 生活サイクルが夜型になり、昼間の保育・学校活動に悪影響がでる

### 4 運動能力の獲得や五感の発達、学習意欲への影響

- ・乳児がさまざまな能力を獲得するプロセス  
①五感に新たな刺激→興味がわく→身体感覚器を動かす→運動能力・感覚発達が身に付く→①へ
- ・スマホ・タブレットにはまった場合  
①視覚・聴覚に新たな刺激→興味がわく→手先を動かすだけ  
→少ない労力・粗雑な運動（運動能力の発達はなく、目にダメージを受ける）→①へ

※ 「まん延防止等重点措置」は終了となりましたが、COVID-19 感染の脅威は続いています。引き続き、感染予防に努めましょう。

COVID-19 の新規感染者状況

月 日	2/26 土	27 日	28 月	3/1 火	2 水	3 木	4 金
宮崎市	8 8	7 0	4 7	8 7	5 5	1 1 4	9 4
県全体	2 2 2	2 3 2	1 4 0	2 2 6	2 2 0	3 0 8	2 5 5
全 国	72,170	63,703	51,348	65,434	72,647	70,348	63,746
	死亡 1		死亡 4	死亡 4		死亡 1	死亡 1