



わくわくひろば もあ通信

子育てお役立て情報

2026年1月1日発行



ながと子育てナビは
こちら

子どもについてスマートフォンやタブレットを渡してしまったり、テレビをだらだらと見せたりすると言う相談があります。
そんな時はどうしよう？一緒に考えてみましょう。

①長時間みせない

テレビやスマホなど見る時間を決めよう

連続テレビは30分 連続スマホ15分

メディアは1日2時間以内に！



②つけっぱなしにしない

なんとなくつけておく生活をやめよう

③乳幼児に一人で見せない

見るときは大人と一緒に



④ながらテレビをしない

食事中などは消して集中できる環境を



⑤内容を考えよう

音や光など刺激の強いものや暴力的なものは避ける



⑥寝る前に目を休めよう

寝る2時間前にはブルーライトを発する電子機器の使用をやめよう

長時間のスマホやテレビ鑑賞は、生活リズムが崩れたり、コミュニケーションの妨げになったり、依存症になったりする事があります。乳幼児の時期からルールを守った使い方を心がけよう♪

乳幼児食育セミナーの講師であり
歯科衛生士・健口教育指導士の小宮美子先生より
今回から3回にわたって、コラムを掲載していただきます。

No.1

ハイハイの大切さ

～ハイハイは「食べる力」と「歩く力」の源！～

赤ちゃんのハイハイは、ただ移動するだけでなく、驚くほど大切な役割を担っています。この四つん這いをして前後する筋肉の動きに運動するように、舌を上下に動かしたりねじるような複雑な動きを促します。舌の動きは、離乳食が始まり、物を奥歯でしっかり噛み碎き、味わい飲み込む力を育てるために重要なになります。さらに言葉を発音するための口回りの筋肉や、全身の体幹も鍛えます。

ハイハイで育まれた筋肉やバランス感覚こそが、将来二足歩行へスムーズに移行し、活発に動ける体を作る基盤です。
この大切な成長の時期に、床でのびのびとハイハイをする時間と場所を確保してあげましょう！

ハイハイの時期を最大限に活かすための遊び方など、子育て支援センターを利用して、ふれあいながら学んでいきましょう。



～メディアから少し距離を置いて ふれあい遊びを～

- ・手遊びをする
- ・絵本の読み聞かせ
- ・一緒に歌を歌う
- など



難しく考えなくても、子どもと目線を合わせてお話しする時間を持つだけでもいいですね。

大人と子どもがスキンシップをとりながら触れ合い遊びをする事で、愛着形成ができあがります。
成長するにつれて、言葉の発達には話しかけがとても大切ですね。

～いろいろのものを見てみよう！～

天気の良い日は外遊びやお散歩をしながら「あの木のてっぺんを見てごらん」「鳥がとまっているね」など具体的に子どもに伝わりやすい声掛けをしてみましょう。

天気の悪い日には窓越しに外を眺めてみるのもよいでしょう。

遠くのものや近くのものなど、色々な距離のものをみる事が、見る力を育てます。



くうまは としとし



新年 お馬のわらべうたで遊んでみませんか？
大人はお馬、お子さんは元気な馬を乗りこなす強い騎手!!

外は寒くともこの遊びで体温もじもじがかかる
お子さんは腰の上で上下に動いたり、床に降りましたりの動きでえがお、えがおです。

① 股の上にのせて上下に動かす ② としーん 股の間に落とす ③ りこでん →お子さんの名前をいれても楽しい。

○ 最後は「ヒヒーン」の声にして高い高いをしてもよろこばれます

① うまはとしとし ② としとし →疾患が多いとき ③ うまはとしとし 担当

フヨウからりでよし うまはとしとし