

# 「けやき楽校だより」7月

## スマホについて

### ——WHO 健康への影響指摘——

WHO のガイドラインに 2 歳未満の子どもに画面を見せないことが望ましいと出ています。

先日の TV 報道でもゲームをしてきたことにより内斜視になって治療中の子どもの例が放映されていました。これまでもスマートフォンの使用は、子どもの目に様々な影響を与えることがあると言われてきました。「近視や急性内斜視の原因がすべてデジタル機器にあるわけではありませんが、無関係だとは考えられません。デジタル機器が生活の必需品になっている今、幼児期にまったくデジタル機器に触れない生活をするのは無理だろうと思います。だからこそ、デジタル機器と上手につきあう方法を考え合っていくことが必要となってきています。スマホの過剰使用はスマホ内斜視と呼ばれる状態を引き起こすことがあり、これは目の健康に深刻な影響を及ぼすことがあります。また、乳幼児期は目の発達にとって非常に重要な時期であり、この時期にスマホを多く使用することは視力の発達に悪影響を及ぼす可能性があります」と眼科医も警告を鳴らしています。

低年齢から近視になると、どんどん近視が進み、大人になるころには目から 16 センチくらい距離しかはっきり見えない“強度の近視”になる可能性が高くなります。そして、強度近視は将来、緑内障（りょくないしょう）や網膜剥離（もうまくはくり）などになるリスクが高まります」とも言われているそうです。ということは赤ちゃんから高齢者まで、目を大切にすることを考えていくことが必要ですね。青い空を見ることの幸せを大切にしたいですね。

## ご参加 有難うございました

### 健康体操 6月11日 講師—衛藤 裕氏

骨折などで外出が出来なく、体を動かす機会が少なくなると、どんどん筋力が落ちてしまいます。短い時間からでも体を意識した動きをしましょう。椅子に腰かけたまま、ボトルの真上を片足や両足で超したり、椅子を掴んでいる手を離したりなど自分の体に合わせてやってみてください。段階を進めることで、いろいろなところの筋肉を使うこととなります。

皮膚は、全身につながっています。顔のしわは、しわの部分伸ばしただけでは無くなりません。では、どうすれば・・・ 来月のお楽しみです。

### 簡単減塩梅干しづくり 6月18日

今年も、梅の不作で良い梅が手に入りませんが、何とか漬けることが出来ました。参加下さった方の梅の様子はいかがでしょうか。毎日のご機嫌伺いが出来るのは、ジプロップ利用の良さですね。梅雨明けまでは冷蔵庫に頼るのが安心かもしれません。

### 小品盆栽づくり 6月26日

#### 講師—小堺 健司氏

今回は、白丁花という、小さな可愛い花を年に3回も咲いてくれるという、楽しみな木を用意して下さいました。小さな可愛い葉をいっぱいつけた枝にワイヤーをまきながら雪に押しつぶされた姿を造りました。座学もそういうことなのかと頷きながら熱心に聴かれていました。一昨年と昨年に教わったヒノキ、かえでの大きく育った木も見えていただき、剪定方法も教えて頂きました。白丁花の花が咲くのを楽しみに声と水をかけます。

## けやき楽校ひろば 7月の予定

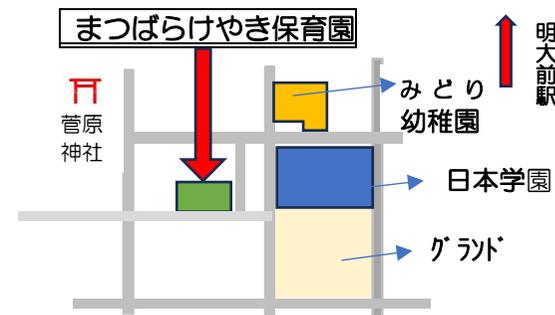
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

9日・・・健康体操

24日・・・墨と遊ぼう

ご希望の方は、ご予約をお願いします。  
身体測定、手仕事はいつでもどうぞ。

グレーの塗りつぶしはお休みの日です。  
指定日以外は、子どものコーナー、大人のコーナーでそれぞれご自由にお過ごし下さい。  
手作りおもちゃづくりやわらべうたあそびもできます。  
7月の予定詳細は2枚目に載せています。



## 連絡先

まつばらけやき保育園 (日本学園裏側)  
世田谷区松原2-11-1  
Tel 03-6304-3730 担当 梅澤

# けやき楽校「けやきひろば」の予定

けやきひろば＝毎週火曜日～金曜日の 10:00～11:30 まで  
赤ちゃんから高齢者の方、どなた様も利用できるひろばを開室  
しています。

けやき楽校企画のミニ講座もひろばの中で行っています。

## 7月の予定

9日 健康体操 25日 書・墨であそぶ  
25日は、材料準備の為、参加ご希望の方は、ご予約下さい。

ひろばは、お子さんがあそべるスペースと大人が手仕事をする  
スペースがあります。小さなお子さんが遊んでいる姿を眺めなが  
ら好きなことをしてお過ごしください。何もせず、ゆっくりと過  
ごすのも大歓迎です。お子さんは、園庭あそびも可能です。7・8  
月は、水遊びもできます。お着替えをお持ちになって遊びにいら  
してください。お子さんがお母さんから離れて遊べるようでしたら  
講座に参加することも可能です。

趣味の披露、園児への読み聞かせなどもお待ちしております。  
軍手で作る人形や簡単ポシエツづくりなどは、ご都合の良い日  
にできます。お電話をいただくと材料を用意してお待ちして  
おります。

## けやき楽校ひろば8月の予定

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
/31						

8月は夏季の為、開室日が少なく申し訳ありません。

## ご家庭で子育て中のみなさま

7・8月は園庭で水あそびをしています。園の子どもたちと一緒に遊  
びませんか。水にぬれても良い格好でいらしてください。  
お子様は水着着用でどうぞ。

3階のひろばで室内あそびもできます。

ひろばでは、お子様の年齢にあわせた玩具を用意しております。  
お気に入りの玩具の貸し出し、身体測定や手形、  
足形取りも行えます。

お子さんと一緒にわらべうたあそびも楽しめます。



## 書・墨であそぶ



紙や木、金属など様々な素材を使い創作活動をされている講師の  
一空氏は、書の基礎を伝えつつ、墨にこだわり、自由な発想で書を  
伝えていきたいと毎回、緊張感をなくす、墨との楽しみ方を紹介して  
下さいます。前回好評だった「墨落としの技法」で、暑い夏に涼風を  
感じる書を作りませんか。

## 講師 書家 植木 一空氏

日時：7月25日（金）10:00～11:30

場所：まつばらけやき保育園けやきひろば（3階きく組）  
（エレベーターあります）

参加費：無料

持ち物：手拭きタオル

ご自身が外出時、必要とされるもの  
水分