

# 子育て中の お母さん、お父さんへ

子どもたちが遊び  
親たちも楽しめる  
そんな交流の場があります。  
親子で手をつないで  
ぜひ遊びに来てください。



ひだまりっこ  
「作ってあそぼう」  
(大林児童館)



## 御代田町子育て支援事業 2月の予定 児童館事業の紹介

### 「ひだまりっこ」の予定

#### 東原児童館

2月1日(金)  
《おさがり会》  
持ち物 持ち帰り用の袋

2月5日(火)  
《リズムあそび》

歌を歌いながら手拍子したり  
ピアノの音に合わせてゆっく  
り歩きましょう。

2月12日(火)

《こむぎこねんど遊び》

みどり・ピンク・黄色の粘土で、  
ケーキ・うさぎなど形を作っ  
て遊びましょう。

2月15日(金)

《しんぶんし遊び》

しんぶんしを丸めたり破いた  
りして遊びましょう。

2月19日(火)

《幼児体操》

元気にジャンプしたりたくさ  
ん走ったりして、思いつきり  
体を動かしましょう。

2月26日(火)

《おひなさまを作ろう》

紙のり・はさみを使って工作  
しよう。

#### 大林児童館

2月7日(木)

《幼児体操》

マットでゴロゴロしたり、  
走ったりジャンプしたりして、  
親子で楽しく体を動かしま  
しょう。

2月14日(木)

《リズムあそび》

ピアノの音を聞きながら、親  
子で一緒に楽しみましょう。

2月21日(木)

《ミニミニ音楽会》

「ハーブ」の音色にふれてみよ  
う。

2月25日(月)

《お話の会》

上さん高さん田中さんによる  
絵本の読み聞かせや紙芝居、  
楽しいお話を聞きましょう。

2月28日(木)

《おひなさま作り》

ひな祭りにちなんだ簡単な制  
作をします。

## 先生の 今月のひびく

今回は大林児童館の

佐藤明先生です

### 人間関係づくりは

#### 「笑顔・挨拶・感謝の言葉」

業者による児童館の床のワックスがけをした日でした。急ぎ足でクラブ室に入った一年生が「わあ、きれい」と嬉しそうに笑顔で話すと、「一緒にいた女の子が「館長先生ありがとうございます」と驚くような一言。自分と直接関係がなくても、感謝の言葉を掛けることができるこの行為に、なんていい子たちと抱きしめたいくらい感動しました。

私は、かつて学校運営の中で「人間関係づくりは笑顔・挨拶・感謝の言葉」を職員に示し、これらの実践を強調してきました。ある教育雑誌で出合っている言葉です。子どもと教師、職員・夫婦・家族同士とすべてのケースの人間関係づくりに欠かせないものとして大事にしています。

毎日のように児童館で見かける光景ですが、仕事帰りの保護者が、疲れを忘れ我が子に出会った瞬間に見せる笑顔は、親子間の人間関係づくり。さらに帰り際に笑顔で交わす「ありがとうございました」「さようなら」の挨拶は、私たち職員との人間関係づくり。今年度も、こうした「笑顔・挨拶・感謝の言葉」に支えられ、児童館運営ができましたことに心より感謝申し上げます。ありがとうございました。

#### 問い合わせ先

- 町民課(ごも係).....(32)3114
- 東原児童館.....(32)5769
- 大林児童館.....(32)0154



今月は、保健師の  
佐藤美佐枝さんです。

# Kids generation



●10カ月健診時に撮影した  
写真を2カ月に分けて紹  
介しています。

## スマホ老眼に気をつけましょう

最近ではスマートフォンを娯楽や交流のために使うツールだけではなく、スケジュールの管理やメモなど、日常生活になくてはならないものとして利用している人が多いと思います。

長時間使用により20～30代の若者の間に発症している弊害の一つに「スマホ老眼」と呼ばれる症状があります。スマートフォンを操作している時間が多い人やパソコンの画面を見すぎている人は老眼(加齢により水晶体が硬くなったり、毛様体筋が衰えることでピント調節機能がうまく働かなくなり、近くのものが見えにくくなる状態)に似た症状に悩まされていることがあるのではないのでしょうか。

早期発見のために予め症状を知っておくことは大切なことです。

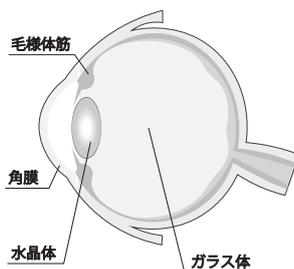
### 主な症状

目の疲れが激しい・目が乾く・視力低下(近くがぼやけて見える、少し離すと見えやすい)・目の充血・目が痛い・頭が痛い・肩が凝る・目の痙攣・目のかすみ・吐き気・食欲不振など  
原因はより近い距離で小さな画面を見続けることによる目の筋肉疲労です。

現代社会でスマートフォンを使わないことは難しいことですが、日ごろ気を付けることによって改善していくことは可能です。ぜひ実行してみましょう。

### 予防策・対策

1. スマホなどを長時間使わない
2. 目とスマホ画面の距離を離す
3. 画面を適切な明るさに設定する
4. 瞬きをする
5. たまに遠くを見る
6. 毛様体筋を鍛える



- ① 目の前の人差し指にピントを合わせて3秒数える
- ② 2～3m先の物に目線を送り、ピントを合わせて3秒数える
- ③ ①②を10回繰り返す。これを1日3セット行う

スマホの見過ぎは様々なことに影響を及ぼします。「自分は大丈夫」と思わないで、大切な目をいたわりましょう。

歩行中や運転中の「ながらスマホ」は思わぬ事故を引き起こす危険があります。絶対にやめましょう。

2月の定例健康相談は、  
日時: 2月18日(月)午後1時～2時  
場所: 保健センター(役場1階東玄関側)

