あんぜんだより

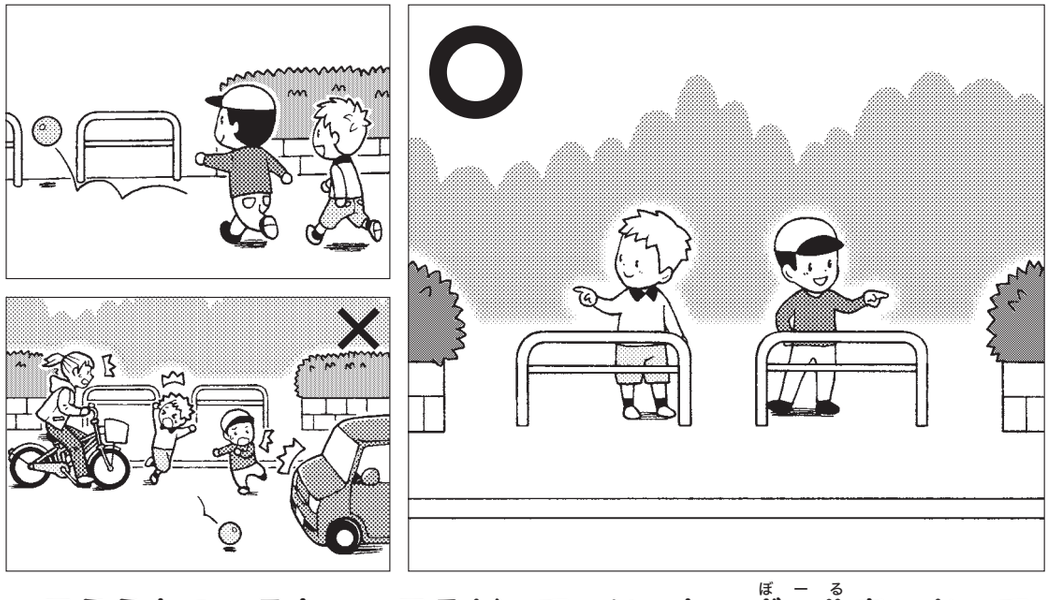
監修　全国学校安全教育研究会／東京都荒川区立南千住第二幼稚園 園長　立石晃子先生



歩行者も「一時停止」で安全確認が大切です

10月になりました。真夏の厳しい暑さも去り、外出が楽になってくる季節です。子どもたちの安全を守るうえで大切なのは、交通事故を防ぐことです。外出時には、要所要所での安全確認を確実に行い、予期せぬ事故に遭わないように注意しましょう。

こうえんから　でる　ときには　かならず　いちど　とまろうね



こうえんの　そとへ　ころがって　いった　ボール（ぼーる）を　おって　とびだして　いっては　いけないよ。

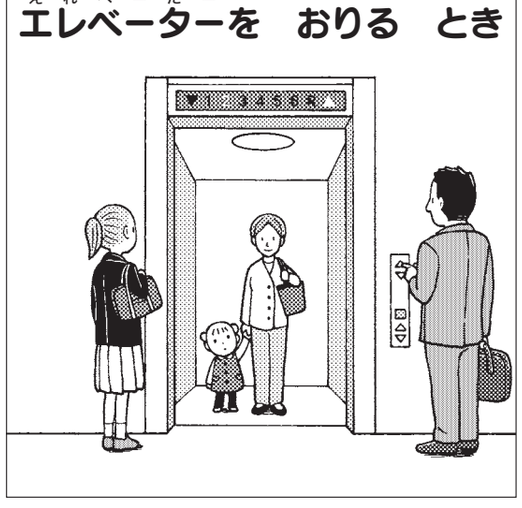
かならず　でぐちで　たちどまって　みちを　あるく　ひとや　じてんしゃ、じどうしゃが　こない　ことを　たしかめよう。

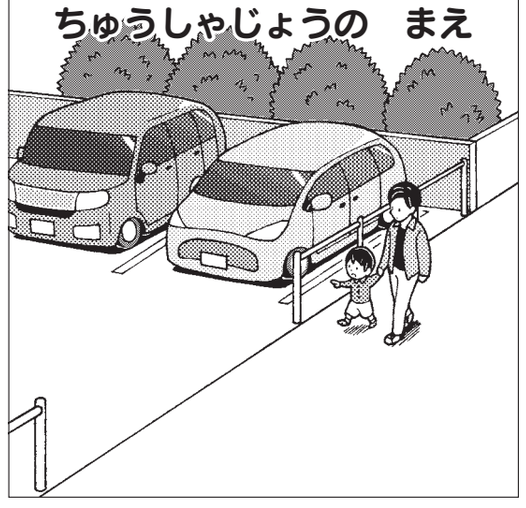
保護者の方へ 追いかけっこをしたり、転がったボールを追いかけていったりして、公園の外へと飛び出してしまうと、交通事故に遭う危険があります。出口で必ず立ち止まり、安全を確認するように教えましょう。

こんな　ばしょでも　かならず　たちどまって　かくにん　しよう









まわりの　ひとや　ものが　みえにくい　ばしょは　まわりの　ひとからも　あなたの　ことが　みえにくいよ。

かならず　いちど　たちどまって　まわりの　ようすを　よく　かくにん　してから　あるきだそうね。

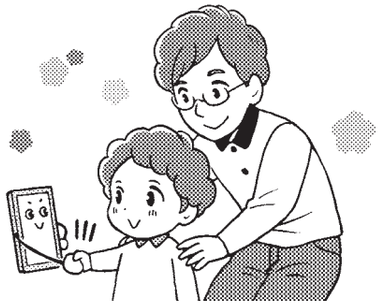
保護者の方へ 車や人との、出会い頭の衝突事故を防ぐために、見通しの悪い場所や、死角の多い場所では、必ず一度立ち止まり、安全を確認してから進みましょう。

11月号では**「食卓での注意」**について取り上げます。

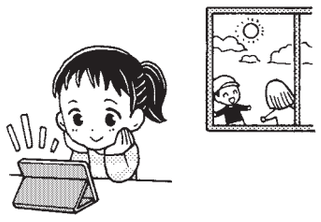
ほけんニュース

デジタル機器と上手につき合うには

スマートフォンやタブレットなどのデジタル機器の長時間視聴は、子どもの発達や視力などに影響することが心配されています。乳幼児期は脳が未成熟で、視聴に夢中になるとやめることができません。大切なのは、おとなが視聴時にかかわり、外遊びや睡眠の時間を大切にしながら使用することです。

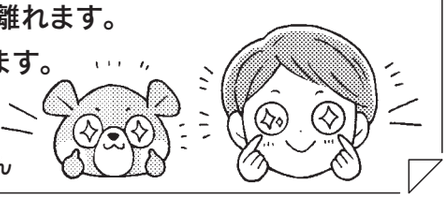


デジタル視聴で心配なこと

目への負担	睡眠への影響	外遊びの減少
		
スマホなどの画面を見続けると、視力低下の原因になります。時間を決めて明るい場所で使いましょう。	就寝２時間前までの視聴で入眠障害を引き起こすことがあります。夜は見ないようにしましょう。	視聴時間が長くなると、外遊びで体を動かす時間が減ってしまいます。

10月10日は目の愛護デー　目を守る使い方は？

□スマートフォン･タブレットは、目から30cm以上離します。
□テレビなどの大きな画面からは、１m以上離れます。
□20分に1回、20秒以上、遠くの景色を見ます。
□明るいところで使用します。



スマートフォン タブレットなどで　動画などを視聴させる時は

話しかけながら

一緒に視聴する時は話しながら、一人で視聴している時は、内容について聞きながら見守りましょう。



画面をグレーに

画面をグレースケールにすると、興味を持ち続けられず、視聴する時間が短くなる場合があります。

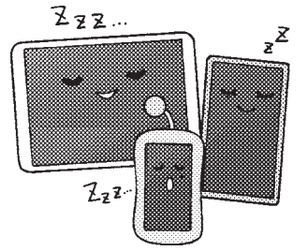
iPhone 設定→アクセシビリティ→画面表示とテキストサイズ→カラーフィルタをオンにして、グレースケールを選択

Android 設定→ユーザー補助→色と動き→色補正を選び、補正モードでグレースケールを選択して、色補正を使用するをオン

※機種により異なります

みんなで一緒にオフ

乳幼児は自分でやめる力が育っていません。家族で早めに視聴をやめて、Wi-Fiを切るなどの工夫をしましょう。



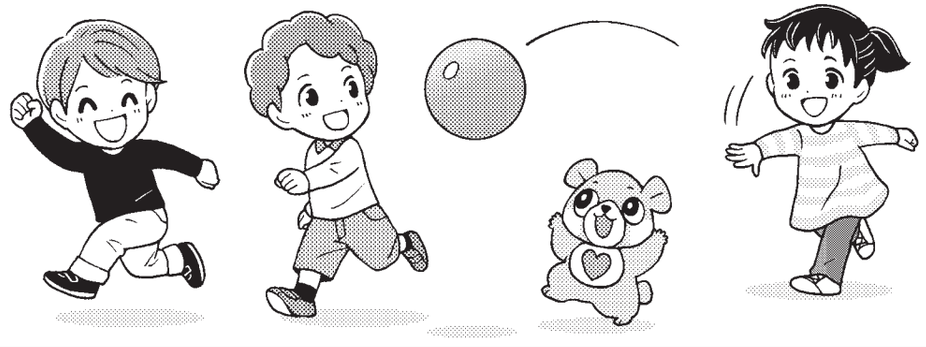
外遊びを増やすとよいことがたくさん

デジタル視聴の影響を和らげることができます

外遊びなど、屋外で過ごす時間を増やすことで、デジタル視聴による子どもの発達への悪い影響を和らげることができるといわれています。屋外で体を動かしたり、自然の中で遊んだりする時間を積極的につくることが大切です。

太陽の光が近視を予防してその進行を抑えます

屋外で過ごす時間が長く、太陽の光を浴びている子どもは、近視になりにくく、その進行も抑えられることがわかっています。外遊びの目安は１日２時間以上ですが、15分、30分などの短時間でも外で遊ぶ習慣をつけましょう。



監修　大阪大学大学院 連合小児発達学研究科 特任教授　土屋賢治先生

©少年写真新聞社2026年
株式会社少年写真新聞社　https://www.schoolpress.co.jp/

たのしくたべようニュース

親子でつくってみよう！　おにぎり

新米の季節です。子どもと一緒にごはんを炊いて、おにぎりづくりに挑戦してみませんか？
自分でつくったおにぎりの味は、おいしさも特別です。

おいしいごはんの炊き方

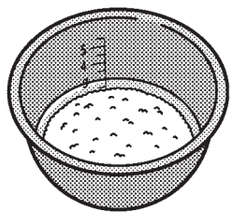


★こども マークは子どもにやってもらいます

① 米を計量カップを使って、きちんと量ります

② 米を手早く洗います

★こども ボウル(ぼうる)に　こめをいれます
そこに　みずを　いれます
やさしく　こめを　まぜて　あらいます
みずは　2～3かい　かえて
あらいます



③ 水加減は正確にします
平らな台の上に釜をのせて、正確に水を入れます

④ 米を30分以上吸水させます

⑤ 炊飯器のスイッチを入れます
炊飯器のモードを選んでおきます

★こども スイッチ(すいっち)を　おします



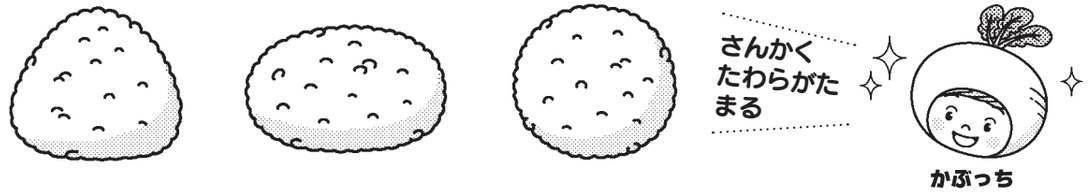
⑥ 炊き上がったら、10～15分くらい蒸らします

⑦ ごはんをほぐして、茶わんに盛りつけます

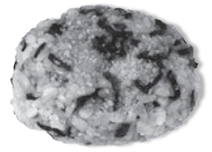
★こども ごはんつぶを　つぶさないように
しゃもじで　ごはんを　おおきく
すくって　ほぐします

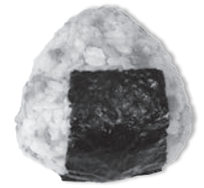
※炊飯器によっては、吸水と蒸らしの時間が含まれているものがあります。

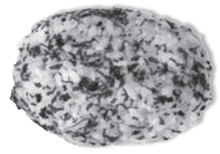
いろいろな　おにぎりを　つくって　みましょう



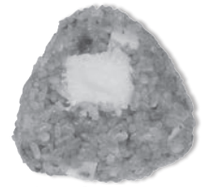

たらこ

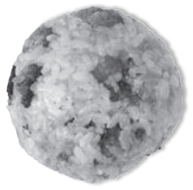

こんぶ＋しろごま

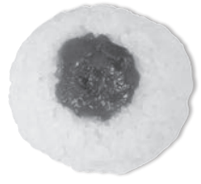

さけ＋のり


ツナ(つな)＋あおのり


チーズ(ちーず)＋こまつな


チーズ(ちーず)＋おかか


さけ＋ブロッコリー(ぶろっこりー)

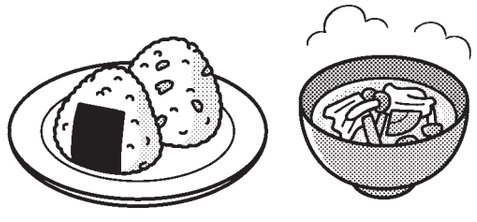

うめぼし

ほかにも好きな具材で
- しらす干し　・肉そぼろ
- わかめ　・いり卵
- ウインナーソーセージ　など



子どもとおにぎりを手軽につくるには、清潔なビニール袋の中に子ども用茶わん１杯分のごはんと、好きな具材を入れます。中身が飛び出ないように、袋の口を持って、ぶんぶんふり回すとおにぎりの完成です。

おにぎり＋みそ汁で朝食にぴったり！



朝食は１日を元気に過ごすために、しっかりとりたいものです。しかし、朝は慌ただしくなりがちなので、おにぎりと実だくさんの汁物を一緒にとると、手軽で栄養バランスがととのった朝食になります。

監修　東洋大学 福祉社会デザイン学部 非常勤講師　太田百合子先生

わくわくはっけんニュース

虫眼鏡と紙コップで再現する 目とカメラの写る仕組み

私たちの目が見える仕組みと、カメラで写真や映像を撮る仕組みは同じで、レンズから入った光が、反対側の面にある網膜やフィルムなどに像を結びます。簡単に作れる工作で、その仕組みを再現してみましょう。

けしきが　みえる　ふしぎな　カメラ

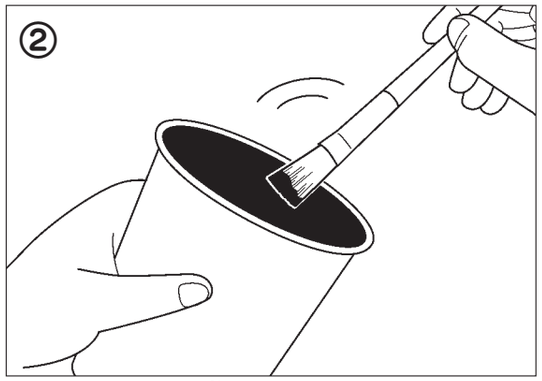


むしめがねの　レンズを　とおる　ひかりが　はんたいがわに　はった　うすい　かみに　けしきを　さかさまに　うつしだすよ。ぜったいに　たいようを　みないように　ちゅうい　しながら　いろいろな　ものを　みて　みよう。

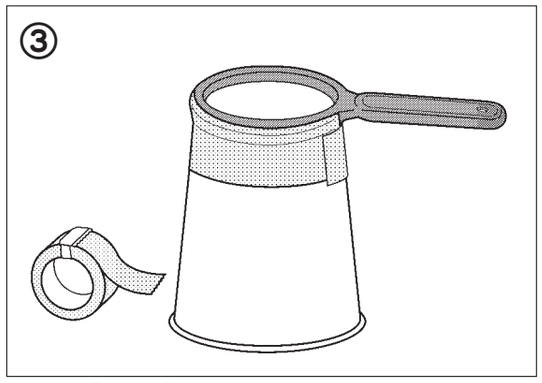
おうちの　ひとと　つくって　みよう



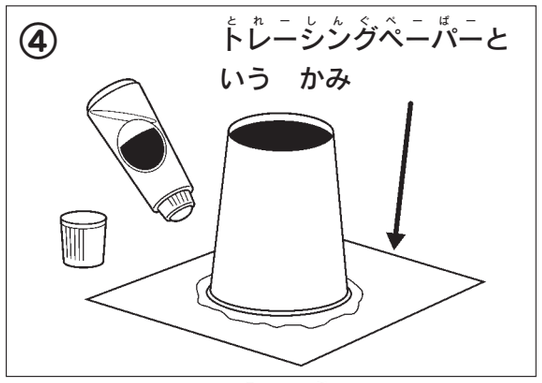
かみコップ　３この　そこを　きりぬいて　はずす。



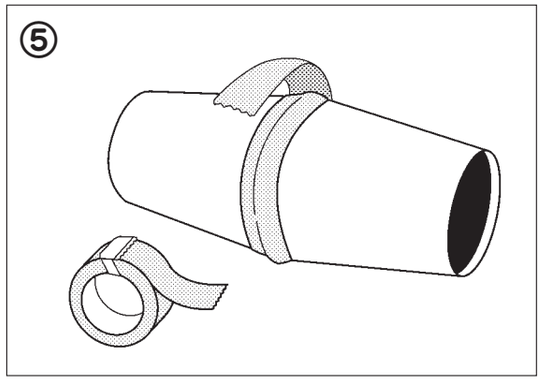
かみコップの　うちがわを　まっくろに　ぬりつぶす。



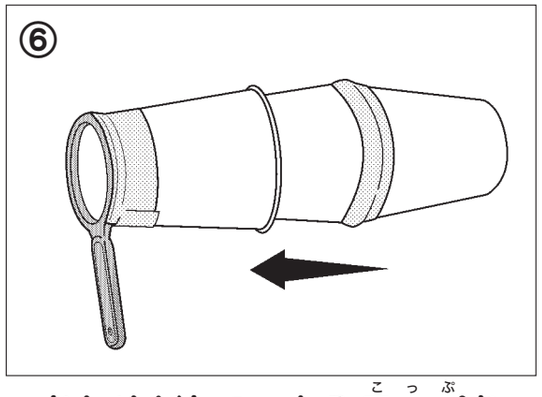
かみコップの　そこに　あわせて　むしめがねを　はりつける。



べつの　かみコップの　ひろい　ほうに　うすい　かみを　はる。



かみを　はった　ふちに　あわせ　さいごの　かみコップを　はる。



むしめがねの　かみコップを　かさねて　できあがり。

「たより」のデータ（PDF）を編集部サイトhttps://schoolpress-editors.jpで配信しています。ダウンロードをするには、４ページ目のパスワードが必要です。保護者に配布する目的に限り、出典を明示し、ホームページまたはメール、アプリ等で配信することができます。