



おひさま

令和8年9月30日

品川区立第一日野すこやか園

幼稚園長 齊藤 直彦

保育園長 稲葉 絵理子

「憧れ」が力になる

朝夕の風に少しずつ秋の気配が感じられるようになりました。夏の暑さも和らぎ、子どもたちは戸外で思い切り身体を動かして遊ぶ心地よさを感じながら過ごしています。

園では、4歳児・5歳児が参加する、運動会に向けた活動が少しずつ始まり、年長児は、昨年度の様子を思い出しながら「自分たちもやってみたい」「あんなふうにしてみたい」という気持ちを膨らませています。

子どもたちにとって、運動会は、ただ走ったり、踊ったり、競い合ったりする一日ではありません。昨年の年長児が力を合わせて取り組んでいた演技や係の仕様の様子を見ていた今の年長児は、その姿が一つの目標となり、様々なことに取り組んでいます。

「こんなふうになりたい」という憧れの気持ちは、子どもが何かに向かって取り組むときの大きな力になります。身近な人の姿に憧れ、その姿を目指して「やってみよう」という気持ちが生まれ、少し難しいことにも挑戦したり、何度も繰り返してみようと思えたりします。

時には、うまくできなくて悔しい気持ちになったり、友達と気持ちがぶつかったりすることもあります。そのようなときに、「もう一回やってみよう」と挑戦する姿が、子どもたちが大きく成長するきっかけになります。そして、自分の力を出してやり遂げたり、友達と一緒にできることに気付いたりすることが、自分自身の成長を実感することにもつながっていきます。

幼児期において大切にしたいことは、結果だけではありません。目指すものに向かって試行錯誤すること、友達と気持ちを合わせることで、うまくいかないときにも諦めずチャレンジすること……一つ一つの経験が、子どもたちの心と身体を育てていきます。

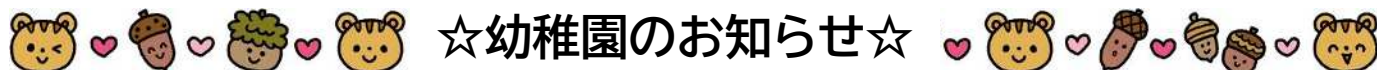
運動会では、ぜひ、当日の姿だけでなく、一人一人がどのような思いをもって活動を進め、どのように成長してきたのか、『そこに至るまでの子どもたちの歩み』に、目を向けていただければと思います。一生懸命走る姿、友達と力を合わせる姿、思うようにいかず悔しうにする姿、やり遂げたときの笑顔、その一つ一つに、子どもたちの育ちが詰まっています。

子どもたちが、目指す姿に向けて様々な思いを体験し、互いの姿にも刺激を受けながら、また一歩成長していくことを願っています。

そして、憧れの気持ちは、今、年長児の姿を見ている4歳児の子どもたちの中にも生まれていることでしょう。こうした積み重ねの中で、園の文化や子どもたちの育ちも引き継がれていくのだと感じます。

これからも、子どもたちが身近な人や友達との関わりの中で、自分なりの目標に向かって挑戦する姿を大切にしながら、その姿がまた次の子どもたちへとつながっていくような教育・保育を積み重ねていきたいと思っています。





☆幼稚園のお知らせ☆

4歳児のねらい

- 自分の思いややりたいことを自分なりの言葉や動き、表情などで表現することや、同じ場にいる友達に伝えようとしながら遊ぶことを楽しむ。
- 様々な遊びをする中で、遊び方やルールが分かり、自分なりに動いて楽しさを感じたり、伸び伸びと体を動かしながら教師や学級の友達と関わることを楽しんだりする。

5歳児のねらい

- 体を思い切り動かす心地よさや、一つのことに向かって学級や学年のみんなで取り組み、やり遂げた満足感を味わう。
- 友達と目的を共通にしながら、一緒に考えたり工夫したりして遊びを進めていく楽しさを味わう。
- 季節の変化を感じながら身近な自然物を遊びに取り入れたり、栽培物の世話をしたりして興味や関心をもつ。

運動会について



日にち:10月10日(土)

場 所:第一日野小学校アリーナ

※詳しくは先日配信したお知らせをご覧ください。

振替休業日について

10月10日(土)の運動会に伴い、10月13日(火)は振替休業日となります。

[さくら組・ちゅうりっぷ組はお休みです]

遠足について(芋掘り)

日にち:10月27日(火)

登 園:8:30 降 園:14:00

場 所:倉本農園(横浜市)

※雨天の場合は、場所を変更して実施します。

※詳細は、別途配布するお知らせをご確認ください。



幼稚園公開について

日にち:10月15日(木)・16日(金)

※時間等の詳細は後日配信するお知らせをご覧ください。

サッカー体験について

日時:10月29日(木)午前中

動きやすい靴で登園しましょう。

衣替えについて



衣替え:10月19日(月)

この日から、園服・冬帽子で登園しましょう。

※14日(水)~16日(金)は、移行期間とします。

肌寒い日は園服を着用し、気温や体調に合わせて調整をしてください。

※年間を通じて、園ズボン(紺半ズボン)で過ごします。長靴下等での調整をお願いします。

歯科検診について

日にち:10月30日(金)

当日は、朝食後の歯磨き(保護者の方の仕上げ磨き)をしてから登園してください。

※検診の結果、治療が必要な場合には、担任からお知らせします。できるだけ早く治療し、治癒証明書を提出してください。



登園時間は9時です。

遅れないように登園しましょう。
身支度終了後、学級のみんなでの集まりや遊びを始めています。

11月からは4歳児（ちゅうりっぷ組）も、週1回の学校体験給食を実施します。
アレルギーの有無について、入園時から変更等ある方は、職員までお伝えください。



毎日元気に登園しましょう！

2学期は、様々な行事が行われます。
行事に向かう過程の中で、友達との関係や一人一人の目的に向かう意識や態度、意欲など、様々なことを学んでいます。

毎日元気に登園できるよう、体調などを調整し、日々の学びを積み重ねていきましょう。



暑さが和らぎ、心地よい季節となりました。戸外で元気いっぱいに走ったり、ボールを使って遊んだりするなど、身体を動かして遊ぶ姿がたくさん見られています。

さて、10月10日(土)は第一日野すこやか園運動会です。すこやか園内では、運動会に向かって4～5歳児皆が思い切り身体を動かすことを楽しんだり、頑張っている友達の姿を応援し合ったりしています。

4歳児の表現では、音楽に合わせて保育者や友達と一緒に動く楽しさを感じています。かけっこでも、広い場で思い切り身体を動かしながら、ゴールに向かって力いっぱい走る心地よさを感じていました。

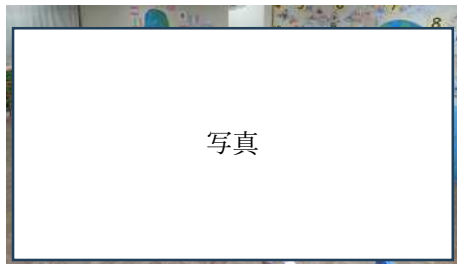
5歳児の表現では、音楽に合わせてどのように動いたら素敵かを皆で考えつつ、友達と声や動きを合わせることを意識しています。リレーでもチームの仲間とバトンを繋ぎながら、『友達がいるよさ』を感じ始めているところです。運動会に向けての係活動の取組も始まり、友達と役割を分担しながら、年長児としてどのようなことができるかを考え取り組んでいます。

運動会まであと約1週間。当日に向けて子どもたちの気持ちも高まってきています。当日は、温かい声援をよろしくお願いいたします！

写真



写真





10月行事予定



曜日	幼稚園行事	PTA活動・他	保育園行事
1 木	都民の日[さくら組・ちゅうりっぷ組はお休み]		
2 金	安全指導日／5歳児学校給食		
3 土			
4 日			
5 月			身体測定(0、3歳児)
6 火	身体測定／5歳児学校給食		
7 水		PTA役員会	身体測定(2、4歳児)
8 木			身体測定(1、5歳児)/避難訓練
9 金	避難訓練／5歳児学校給食		身体測定(2、4歳児)
10 土	運動会(別紙参照・午前保育)		運動会(4、5歳児)
11 日			
12 月	スポーツの日		スポーツの日
13 火	振替休業日[さくら組・ちゅうりっぷ組はお休み] ※学校給食なし		
14 水	預かり保育申込・入金日 衣替え移行期間		秋の内科健診
15 木	幼稚園公開		
16 金	幼稚園公開／5歳児学校給食 0～3歳児対象「うさぎ組」／おはなし会↓	園見学・説明会	
17 土			
18 日			
19 月	誕生会		
20 火	5歳児学校給食		
21 水	0～3歳児対象「うさぎ組」	園見学・説明会	
22 木			5歳児園外保育
23 金	5歳児学校給食／英語で遊ぼう！(4・5歳児)		
24 土			
25 日			
26 月	環境教育(スケルトン車)		スケルトン車
27 火	芋掘り遠足(園児のみ)8時30分登園※弁当持参		誕生日会(4、5歳児)
28 水	0～3歳児対象「うさぎ組」	令和9年度新入園児申込①	
29 木	サッカー体験	令和9年度新入園児申込②	5歳児クッキング
30 金	歯科検診／5歳児学校給食		歯科検診/PTA推進事業「食育にじいろ会」
31 土			

11月の行事予定

幼稚園

- 2日(月) 安全指導日
- 4日(水) 身体測定／PTA役員会
0～3歳児対象「うさぎ組」
- 5日(木) 園内研究会 ※13時30分降園
- 6日(金) 学校給食(4・5歳児)
- 10日(火) 家庭教育学級「リトミック」
学校給食(5歳児)
- 11日(水) 0～3歳児対象「うさぎ組」
- 13日(金) 学校給食(4・5歳児)
預かり保育申込・入金日
- 17日(火) 避難訓練／学校給食(5歳児)
- 18日(水) 令和9年度新入園児面接
- 20日(金) 音楽会／学校給食(4・5歳児)
- 24日(火) 学校給食なし(小学校振休のため)※弁当持参
- 25日(水) おはなし会(PM)
- 27日(金) 学校給食(4・5歳児)／英語で遊ぼう！
- 30日(月) 誕生会／
音楽鑑賞会「バイオリン」(家庭教育学級共催)

保育園

- 4日(水) 身体測定(0、3歳児)
- 5日(木) 身体測定(2、4歳児)
- 6日(金) 身体測定(1、5歳児)
- 10日(火) 日常の様子撮影
(0～3歳児)
- 11日(水) 4歳児園外保育
- 17日(火) 避難訓練
- 28日(金) 誕生日会(4、5歳児)

現時点での予定です。状況により内容を変更、もしくは中止となる可能性があります。
あらかじめご了承ください。





日にち	曜日	献立			材料と体内の働き			エネルギー [kcal] [g]
		主食	主菜	副菜・汁物	牛乳 働く力や熱になる	タンパク質(森) 血や肉になる	ビタミン(緑) 体の調子を整える	
		郷土料理：東京都						
2	金	深川めし		糸寒天の和え物 ちゃんこ汁	米 胚芽米 じゃがいも 砂糖 ごま サラダ油	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ あさり 糸寒天	にんじん ごぼう きゅうり もやし 大根 白菜 にら ねぎ しめじ	557 [24.6]
5	月	のりのつくだ煮 ごはん	さわらの しょうが風味焼き	変わり漬け みど汁	米 胚芽米 じゃがいも 砂糖	牛乳 さわら しらす干し みそ 赤みそ 刻みのり 昆布	ねぎ しょうが きゅうり にんじん キャベツ しょうが たまねぎ にら	557 [26.1]
6	火	コーンピラフ	チリコンカン	洋風卵スープ りんご (秋味)	米 米粒麦 でんぶん サラダ油	牛乳 鶏肉 豚肉 ベーコン 卵 大豆 きんとき豆	たまねぎ ビーマン にんじんにんにく 小松菜 セロリ キャベツ しょうが りんご	610 [26.3]
7	水	しょうゆラーメン		青のりポテトビーンズ ぶどうゼリー	蒸し中華麺 じゃがいも でんぶん 砂糖 ごま油 サラダ油	牛乳 豚肉 なた 大豆 粉寒天 あおのり	たまねぎ もやし 小松菜 しょうが にんじん しょうが にんにく ぶどうジュース	623 [23.7]
8	木	ごはん	豚肉の かりん揚げ	きんぴらごぼう のっぺい汁	米 米粒麦 さつまいも 里芋 でんぶん 砂糖 サラダ油 油	牛乳 豚肉 鶏肉 生揚げ	しょうが ごぼう にんじん ねぎ 大根 ごんにやく	629 [23.0]
9	金	10/10 目の愛護デー献立①						
		ごはん	スタミナレバー	青菜とじゃこの炒め物 呉汁	米 米粒麦 じゃがいも でんぶん 砂糖 サラダ油 油	牛乳 鶏肉 豚レバー 凍り豆腐 油揚げ 豆腐 大豆 みそ 赤みそ ちりめんじゃこ	にら しょうが にんにくにんじん ほうれん草 もやし セロリ ごぼう ねぎ たまねぎ 大根	579 [22.3]
13	火	10/10 目の愛護デー献立②						
		サーモンクリームスパゲティ		ポパイスープ ブルーベリーケーキ	スパゲティ 小麦粉 じゃがいも 砂糖 サラダ油 ブルーベリー ヨーグルト	牛乳 鶏肉 鮭 豆腐 ミックスチーズ	小松菜 セロリ にんじん たまねぎ にんにく ほうれん草 マヨネーズ アーバー	644 [25.1]
14	水	ごはん	あじの ピリカラソース	華風野菜 中華コーンスープ	米 胚芽米 でんぶん 砂糖 ごま油 油	牛乳 鶏肉 あじ 卵	ねぎ ビーマン にんにく しょうが きゅうり にんじん もやし キャベツ セロリ クレール たまねぎ	583 [26.5]
15	木	カレーライス		ジュリエンスープ アセロラゼリー	米 米粒麦 小麦粉 じゃがいも 砂糖 サラダ油	牛乳 豚肉 ベーコン 粉寒天	たまねぎ にんじん にんにく しょうが セロリ キャベツ りんご こんごうジュース アセロラジュース	602 [19.8]
16	金	ごはん	ほっけの みぞれあんかけ	ひじきの煮物 かきたま汁	米 胚芽米 でんぶん 砂糖 ごま油 サラダ油 油	牛乳 鶏肉 ほっけ 卵 豆腐 大豆 油揚げ ひじき	大根 小松菜 たまねぎ にんじんだだけのこ 糸こんにゃく 干しいたけ えのきだけ	608 [28.4]
19	月	豆とぼろごはん	いかの 変わり揚げ	煮びたし みど汁	米 胚芽米 でんぶん 砂糖 サラダ油 油	牛乳 鶏肉 いか 卵 油揚げ 青大豆 みそ 赤みそ しらす干し 生わかめ	しょうが キャベツ 小松菜 たまねぎ にんじん 白菜	586 [29.1]
20	火	ホイコーロー丼		春雨スープ みかん	米 胚芽米 春雨 でんぶん 砂糖 サラダ油	牛乳 豚肉 ハチマき 赤みそ	キャベツ にんじん にんにく しょうが ねぎ 小松菜 もやし みかん	578 [23.0]
21	水	ココアトースト	ホワイトシチュー	小松菜サラダ	食パン 小麦粉 じゃがいも 砂糖 はちみつ サラダ油 バター	牛乳 鶏肉 ベーコン ハム 豆腐 生クリーム	たまねぎ にんじん きゅうり 小松菜 キャベツ パセリ レモン	592 [22.7]
22	木	ゆかりごはん	千草焼き	揚げ野菜のきんぴら みど汁	米 胚芽米 じゃがいも 砂糖 サラダ油 油	牛乳 豚肉 卵 豆腐 油揚げ みそ 赤みそ	にんじん たまねぎ ごぼう さやいんげん れんこん 大根 小松菜 干しいたけ ゆかり	597 [23.3]
23	金	栗ごはん	11/23 十三夜 いわしの 漬け揚げ	ごまあえ 田舎汁	米 もち米 じゃがいも でんぶん 砂糖 ごま 栗 サラダ油 油	牛乳 小いわし 豆腐 みそ 赤みそ	しょうが にんじん もやし 小松菜 大根 ねぎ ごぼう ごんにやく	574 [21.2]
26	月	★図書コラボ！「14ひきのあきまつり」献立★						
		まっかな秋ごはん	ホワイト きのこソース	野菜スープ 柿	米 米粒麦 小麦粉 じゃがいも 砂糖 サラダ油	牛乳 鶏肉 ツナ 豆腐 ミックスチーズ	にんじん たまねぎ 小松菜 セロリ 白菜 セロリ マヨネーズ 柿 しめじ 柿	586 [18.8]
27	火	けんちんうどん		ツナひじきサラダ スイートポテト	冷凍うどん さつまいも 里芋 砂糖 サラダ油 ごま油 バター	牛乳 鶏肉 ツナ 油揚げ 豆腐 生クリーム	にんじん ごぼう 大根 ねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり 干しいたけ レモン	584 [20.9]
28	水	ごはん	れんこん 鶏つくね	おひたし けんちん汁	米 米粒麦 里芋 でんぶん 砂糖 サラダ油	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ 糸けすり節	れんこん たまねぎ しょうが 白菜 にんじん ねぎ 大根 小松菜 ごぼう ごんにやく しめじ	560 [26.2]
29	木	★図書コラボ！「ごはん」献立★						
		さつまいもごはん	ぶりの 竜田揚げ	もやしの甘酢煮 みど汁	米 もち米 さつまいも でんぶん 砂糖 ごま ごま油	牛乳 ぶり 豆腐 油揚げ みそ 赤みそ	しょうが きゅうり にんじん もやし たまねぎ 大根 小松菜	616 [26.4]
30	金	10/31 ハロウィン						
		ミルクパン	パンフキン シチュー	ゆで野菜フレンチドレッシング 焼きりんご	ミルクパン 小麦粉 砂糖 サラダ油 バター	牛乳 鶏肉 豆腐 生クリーム	かぼちゃ にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ セロリ りんご	631 [22.0]
							月平均	595 [24.0]

令和8年10月 預かり保育こあら組 おやつ献立表

第一日幼稚園

日	曜	おやつ	血・肉・骨になるもの	熱・力になるもの	体の調子を整えるもの	栄養摂取量
						3～5歳児
1	木	牛乳 ココアクリームパン 果物	牛乳,卵,生クリーム	ドッグパン,三温糖,小麦粉,ココア,バター	りんご	E:218 P:7.1
2	金	牛乳 大豆とひじきのおにぎり スティックきゅうり	牛乳,大豆,油揚げ,かつおだし	米,三温糖	ひじき,人参,さやいんげん,焼のり,胡瓜	E:166 P:6.2
5 19	月	牛乳 米粉バナナケーキ 果物	牛乳,卵,プレーンヨーグルト	上新粉,バター,三温糖	バナナ,りんご	E:296 P:6.5
6 23	火 金	牛乳 青のりおにぎり いりこ	牛乳,油揚げ,かつおだし,いりこ	米,三温糖	青のり	E:169 P:6.9
7 21	水	牛乳 ツナドックパン 果物	牛乳,ツナ缶	ドッグパン,マヨネーズ	胡瓜,りんご	E:229 P:8.3
8 22	木	牛乳 人参きな粉ドーナツ 果物	牛乳,卵,きな粉	小麦粉,三温糖,バター,サラダ油,グラニュー糖	人参,みかん	E:226 P:6.2
9 20	金 火	牛乳 ポテトのチーズ焼 果物	牛乳,ベーコン,ナチュラルチーズ	じゃが芋,サラダ油,バター	玉葱,人参,ブロッコリー,バナナ	E:195 P:8.1
13 27	火	牛乳 チーズボール 果物	牛乳,かつお節,プロセスチーズ	米	焼のり,りんご	E:206 P:7.2
14 28	水	牛乳 はちみつパン 果物	牛乳	食パン,バター,はちみつ	バナナ	E:226 P:7.3
15 29	木	牛乳 大豆としらすの炊き込みご飯 キャベツの梅マリネ	牛乳,しらす干し,大豆,油揚げ,かつおだし	米,三温糖,オリーブ油	人参,キャベツ,梅干し	E:176 P:6.8
16	金	牛乳 アップルパン 果物	牛乳	小麦粉,強力粉,三温糖,サラダ油,バター	りんご,みかん	E:205 P:5.7
26	月	牛乳 プルーンクッキー 果物	牛乳,きな粉	小麦粉,三温糖,サラダ油	プルーン,みかん	E:249 P:6.6
30	金	牛乳 パンプキンパイ 果物	牛乳,卵,生クリーム	小麦粉,バター,三温糖	かぼちゃ,レーズン,みかん	E:283 P:6.9

※都合により献立や材料を変更する場合があります。

E:エネルギー(kcal)P:たん白質(g)



保健だより

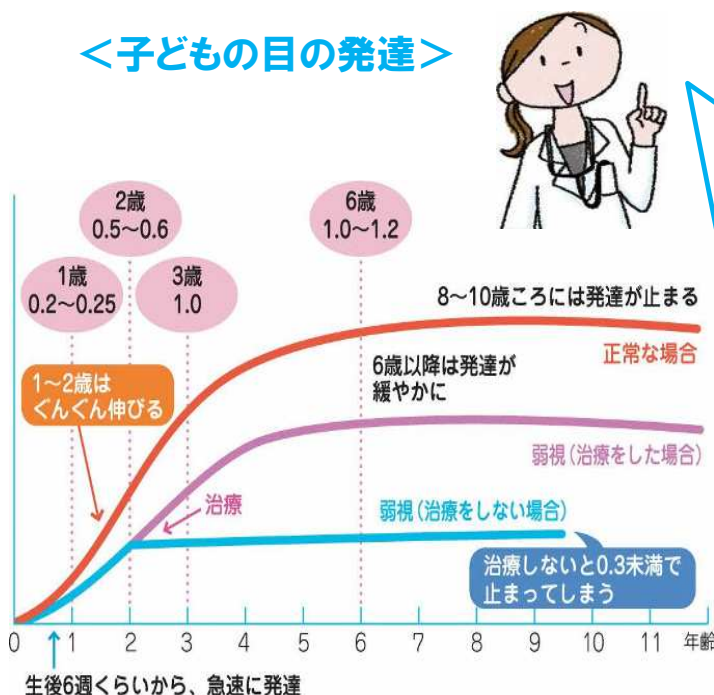
品川区立保育園
令和8年10月号

夏の暑さがおさまり、過ごしやすくなってきました。戸外で体を動かして遊ぶのに良い季節ですが、夏の疲れが出やすく、朝晩の寒暖差等で体調を崩しやすい時期でもあります。よく食べよく寝て生活リズムを整え、手洗い、うがいで感染症を予防して元気に過ごしましょう。

10月10日は「目の愛護デー」 るる

2つの10を横に倒すと、眉と目の形に見えることから、10月10日は「目の愛護デー」とされています。乳幼児期は視力が最も伸びる時期ですが、実際に視力を調べる機会は少なく、子どもは自分の見え方に異常があっても自覚できずに、大人からは不自由を感じていないように見えます。この機会に子どもの「目」の健康に目を向けてみましょう。

<子どもの目の発達>



生まれたばかりの赤ちゃんは、明かりがぼんやり分かる程度の視力しかありません。視力は目だけではなく脳とともに発達しています。目から入ってきた「見える」情報を認識し処理することで、正しく「見る」脳の力が育っていきます。このときに、目からはっきりとした映像を脳に送り、刺激を与え続けることが大切です。

視力は、生後6週から3歳ごろまでに急激に発達し、6～8歳頃までにほぼ完成します。この時期に視力の発達を妨げる要因があると、発達が停止しめがねをかけても十分な視力が得られません。これを「弱視」と言い、約50人に1人程度いると言われています。

<3歳児健診における目の検査>

3歳児健診における目の検査は、初めて視力を測る機会でもあり、弱視の早期発見にとっても重要です。**弱視の治療で大切なことは、早期発見と早期治療です。**視力の発達期間を過ぎてから治療を始めても、視力は発達しません。現在、品川区の3歳児健診では子どもの視力が順調に発達しているかを確認し、弱視の早期発見に努めています。視力検査に加え、弱視の大きな原因となる屈折異常を調べる「屈折検査」も行っています。

品川区の3歳児健診ではどんなことをするの？

- ・問診票の記入…自宅
- ・視力検査…自宅（郵送された検査キットで行う）
- ・屈折検査…健診会場（機械を使用して行う）
- ・医師による診察…健診会場

* 検査の結果で精密検査が必要と診断された際には、早期に眼科専門医を受診しましょう。
健診会場では、受診に関しての相談や案内等も行っています。

～デジタル機器による子どもへの影響～



乳幼児期は、脳と視力が目覚ましい発達を遂げる時期です。デジタル機器による子どもへの影響を確認しておきましょう。WHO（世界保健機関）のガイドラインでは、2才未満がテレビやスマホの画面を見ることを推奨していません。2才～4才では1日1時間未満が適切と発表されています。

<視力低下> 乳幼児期は視力が発達する重要な時期であり、スマホやタブレットなどの小さな平面画面や近い距離でテレビを見る時間が長いと視力の発達を妨げます。

<生活リズムの乱れ> 就寝前の使用は眠りが浅くなり、睡眠不足になりがちです。睡眠の不足により、日中イライラすることが多くなります。

<発語の遅れ> 日本小児科学会では、長時間のデジタル機器の使用が1才6カ月時点での発語の遅れと関係があることを明らかにしています。長時間のデジタル機器の使用は、対面でのコミュニケーション能力の低下や注意力の欠如を引き起こす可能性があります。

<姿勢の悪化、運動不足> スマホやタブレットの使用時間が長いと、背中が丸くなり姿勢の悪化につながります。外遊びが減り、運動不足による肥満などの生活習慣病やロコモティブシンドローム（運動器障害）を引き起こす可能性もあります。



子どもの目のために・・・

☆新生児～生後6カ月☆

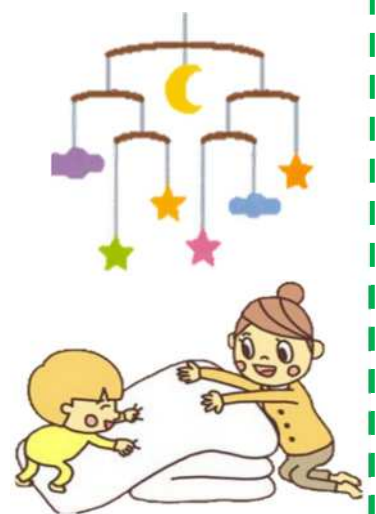
赤ちゃんは保護者の顔、声、温もりなどを求めています。カラフルなおもちゃやモビール、絵本などを実際に目で見て、手で触れて、五感の発達を促す遊びを優先して行いましょう。

☆7カ月～2歳☆

言葉が増え、自我が芽生えてくる時期です。スマホを触りたがるようになりますが、できるだけ親子の触れ合いや実体験を優先しましょう。

☆3歳～6歳☆

自分で操作したい時期ですが、時間のコントロールがまだ難しく、「もっと見たい」という気持ちになります。使用時間の制限や終了時間を事前に約束することが大切です。また、就学を控えた時期は、学習ツールとしての価値をもち始めるので、少しずつ活用していきましょう。



<参考文献>

- ・日本アイバンク協会：子どもの視機能の発達管理について
- ・日本眼科医会：子どもの目
- ・WHO（世界保健機関）ガイドライン「5歳未満の小児に関する運動、座位活動、睡眠に関するガイドライン」。
- ・日本小児科医会。
- ・母子健康協会。
- ・東京都教育庁。
- ・発達保育実践政策センター：乳幼児期のデジタルメディアの使用時間と睡眠時間や発達