

# 保健センターだより

問い合わせ先 保健福祉課健康推進係 (32)2554



## メディア漬けの予防は乳幼児期から

保健師  
清水 恵美さん

子ども期は、心とからだの基礎作りの大切な時期です。自分を信じる気持ちや思いやり、体力・運動能力を育てるには直接的に人と物に関わることが欠かせません。親も子どももメディア漬けになっていませんか。

### 子どもへの影響

●ムズかる赤ちゃんに子育てアプリの画面で答えることは、赤ちゃんの育ちをゆがめる可能性があります。

「アーアー」「ウーウー」などの声を出したときにはできるだけ応え、相手にしてあげましょう。意味のある言葉は1歳半ごろに出るようになります。それまでは、赤ちゃんは「言葉の貯金」をしているのです。言葉が話せない赤ちゃんにも、積極的に話しかけることが、言葉の発達にはとても大事です。そのためにも、特に2歳までは、子どもにスマホ、タブレットなどを見せることは控えることをお勧めします。



●親も子どももメディア機器接触時間のコントロールが大事です。親子の会話や体験を共有する時間が奪われてしまいます。

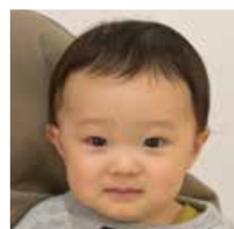
●親がスマホに夢中になっていると、赤ちゃんの興味や関心に気づくことが遅れる可能性があります。赤ちゃんの安全への心配りができなくなってしまいます。

### 日本小児科医会からの5つの提言

- ①2歳までは、テレビ・DVDの視聴は控えましょう
- ②授乳中、食事時のテレビ・DVDの視聴はやめましょう
- ③すべてのメディアへ接触する総時間を制限することが重要です。1日2時間までを目安と考えます
- ④子どもの部屋にはなるべくテレビ・DVDプレイヤー、パソコンを置かないようにしましょう
- ⑤保護者と子どもでメディアを上手に利用するルールをつくりましょう

# Kids generation

10ヵ月健診時に撮影した写真を2ヵ月に分けて、紹介しています。



新型コロナウイルス感染状況によっては、「ひだまりっこ」を中止させていただくことがあります。



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」は、町内にお住まいの0歳児から就園前までのお子さまと保護者の方を対象に実施しています。お気軽にご参加ください。  
時間 午前10時30分～(詳細はお問い合わせください。)

## 1月の行事予定

### 東原児童館

1月7日(金)

#### 《幼児体操》

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

1月11日(火)

#### 《おしゃべり30分》

産後の身体のこと、育児のことをのんびり話しながら、親子で身体を動かしましょう。

1月18日(火)

#### 《絵本なるに屋さん》

本屋さんのなるに屋さん、

### 大林児童館

1月13日(木)

#### 《お話の会(図書館より)》

図書館の方が読み聞かせにきてくれます。楽しい手遊びや絵本を親子で楽しみましょう。

1月20日(木)

#### 《幼児体操》

マットでゴロゴロしたり、ジャンプしたりして、親子で

中止の場合は「みよたメール配信サービス」でお知らせします。配信情報のうち「くらし情報」をご登録ください。



### 大林児童館

1月13日(木)

#### 《お話の会(図書館より)》

図書館の方が読み聞かせにきてくれます。楽しい手遊びや絵本を親子で楽しみましょう。

1月20日(木)

#### 《幼児体操》

マットでゴロゴロしたり、ジャンプしたりして、親子で

中止の場合は「みよたメール配信サービス」でお知らせします。配信情報のうち「くらし情報」をご登録ください。



### 先生のひとこと

今回は大林児童館の  
箕輪 明子先生です

### 先生のひとこと

季節も冬になると日が暮れるのはあつという間で、児童館の外遊び終了の時刻も早くなります。

夕方以降は屋内の活動としてさまざまなものがありますが、テーブル上にゲーム盤を出して遊び始める子どもは大勢います。中でも人気があるのが「マンカラカラハ」というボードゲームです。木製で穴のある皿の上へ、種蒔きをするように石を穴へ置いていくゲームですが、この石が宝石のようにきれいで、ぷっくりしたガラス玉なので、ぷっくら心地もよく魅力的です。その石を「一、二、三、四...」と穴へ一つずつ置いていき、反時計回りに相手の皿にまで石を置いていくと、「あつ、一つ飛ばしたよ」「うわあ、オレの方にきた!」と、声が飛び交います。

自分の穴が空になると勝ちとなるゲームで、何とかして自分の皿を空にしようと知恵をしぼることから、その奥深さに盛り上がりつつあります。

年の始め、テーブル上にゲーム盤を囲んで楽しむ姿は、今も昔も変わらないようです。



### 問い合わせ先

- 東原児童館 (32)5769
- 大林児童館 (32)0154

