



メディア機器が子どもにも与える影響

スマートフォン(以下スマホ)やタブレットが急速に普及し、今では国民の約6割が利用しています。

日本小児科医学会では、複雑化するネット社会が与える子どもへの影響を懸念し、注意を促しています。

スマホに子守りをさせない

言葉を話せない赤ちゃんは泣いたり、ぐずったりすることで一生懸命に要求を伝えます。スマホを見せることで泣き止むことがあるかもしれませんが、それは赤ちゃんの要求を妨げてしまうこととなります。

生まれたばかりの赤ちゃんでも、30cm程度離れた人の顔に注目することがわかっていますので、授乳中もメディア機器から離れ、赤

ちゃんの目を見て話しかけましょう。

子どもにも与える影響

乳幼児期は身近な人と関わり、遊びの中で心と身体を成長させていきます。その時期にメディア機器を長時間見ること、視力や言葉、運動、心の発達を妨げてしまうこともあります。

「ながらスマホは危険です

街中で歩きスマホをしている人をよく見かけます。自分では見えていると思っ

ていても、視野が極端に狭くなるため転んだり、人にぶつかりやすくなります。また、子守りやベビーカーを押しながらなどの「ながらスマホ」は子どもから目を離すことになり、大変

危険です。

家族でメディア機器を上手に利用できるよう一日の利用時間を決めるなどルールを作りましょう。

子育てをしている中で、どうしても泣き声に耐えられなかったり、イライラするときは、お気軽に健康管理課へご相談ください。

◆問い合わせ

健康管理課健康管理班
☎(02)3400



水中ウォーキング教室 第4期 参加者募集

町では、平成28年1月6日(水)から開講する水中ウォーキング教室の参加者を募集します。

水の特性を活かし、様々な歩き方で体を動かし、ゆっくり全身運動を行います。プールに入ったことがない方、運動が苦手な方でも楽しく運動することができ、生活習慣病予防にも効果的な運動です。

と き 平成28年1月6日～3月9日 午前10時～11時 毎週水曜日(全10回)

と ころ 光B&G海洋センター プール

対 象 町内在住の国民健康保険に加入している40歳以上の方と後期高齢者医療保険に加入している方
※原則、毎回参加できる見込みのある方が対象

定 員 30人 ※定員になり次第締切

参 加 費 新規の方のみ無料 ※2回目以降の方は有料

申込方法 住民課国保年金班へ電話でお申込ください。

◆申込・問い合わせ 住民課国保年金班 ☎84-1214

