

# Health

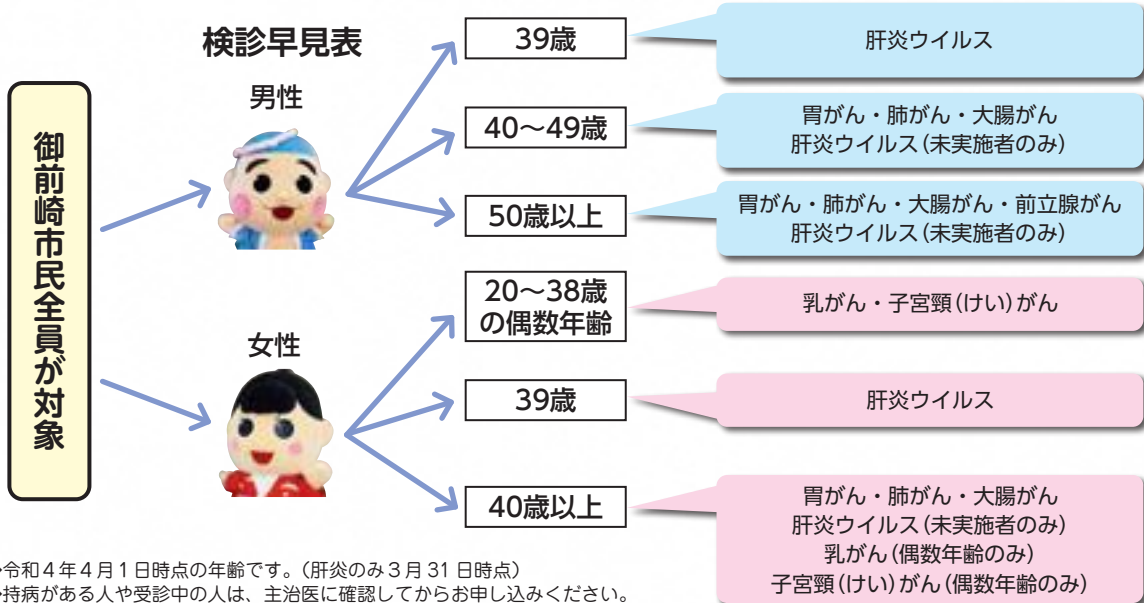
## がん検診を申し込みましょう

定期的な健康チェックで自分の体を守りましょう。



▲市ホームページ  
申し込み用  
二次元コード

### 健康に役立つ情報



照 会 健康づくり課 ☎0537⑤1123

# Child

### 子育て応援

## テレビやスマホは時間を決めて 子どもと一緒に遊ぶ時間を大切にしましょう

現在、テレビやスマホを長時間にわたって視聴するお子さんが増えています。テレビやスマホの利用方法はさまざま、親が家事や仕事をする合間に画面を見せる場合や学習のために映像教材として活用する場合などがあります。しかし、必要以上に使用することは子どもの成長に悪影響を及ぼす可能性があります。テレビやスマホを視聴している間は対人関係が希薄になり、コミュニケーション能力の向上を妨げる原因になります。

- 日本小児科学会がテレビやスマホの使用について親に心掛けてほしいことを注意喚起します。
  - ①使う時間を決める(1日2時間までが理想)。
  - ②使うタイミングを決める(外出時、夕食前など)。
  - ③寝る前には使用しない(就寝が遅くなり、生活リズムが乱れる)。
  - ④外遊びや絵本の読み聞かせなど、家族と一緒に遊ぶ時間を作る。

- 家の中を見渡すと、子どもが「おもちゃ」として遊ぶことができる物がたくさんあります。また、1つのおもちゃを使ってさまざまな方法で遊ばせることにより、子どもの脳を育てることができます。
  - ①新聞紙を「ぐちゃぐちゃにする」「丸めてボールを作る」「ちぎる」など
  - ②積み木を「高く積み上げる」「積み上げたものを壊す」「並べる」など
  - ③シーツやバスタオルを使ったブランコや子どもを乗せて引っ張って遊ぶ など
  - ④家具や柱などを使った「かくれんぼ」 など

◆子どもを健やかに育てるためには、普段の生活を親も一緒に楽しむことが大切です。「楽しい」「面白い」という感情を子どもと共有しましょう。

参考：公益社団法人 日本小児科医会「スマホに子守りをさせないで」

照 会 こども未来課母子保健係 ☎0537⑤6666