

■メディアと上手に付き合みましょう

乳幼児期の子育ての場面でも、スマートフォンやタブレット端末が多く利用されるようになり、心と身体の発達過程にある子どもへの影響が懸念されています。長時間のメディアへの接触により、運動不足・睡眠不足・コミュニケーション能力の低下などを引き起こし、心身の発達の遅れやゆがみが生じた事例もあります。



特に、2歳以下の子どもには注意が必要で、心や言葉の発達を妨げる可能性があることから、日本小児科医会では注意喚起のため、提言を出しています。

《日本小児科医会による提言》

- ▶ 2歳まで、テレビ・ビデオの視聴は控えましょう。
- ▶ 授乳中・食事中のテレビ・ビデオの視聴は、やめましょう。
- ▶ すべてのメディアへの接触を1日2時間までに制限することが重要です。テレビゲームは1日30分までを目安にしましょう。
- ▶ 子ども部屋には、テレビ・ビデオ・パソコンを置かないようにしましょう。
- ▶ 保護者と子どもと一緒に、メディアを上手に利用するルールを作りましょう。



《ゲーム依存にならないために》

最近では、ゲーム依存についても関心が高まっています。世界保健機関（WHO）は、ゲームのやり過ぎで日常生活が困難になる「ゲーム障害」を新たな依存症として国際疾病に認定しました。



ゲーム障害になると、朝起きられない・物や人にあたるなどの問題が現れるとされています。家族でゲームに関する約束や遊ぶ時間を決めるなど、上手に付き合うことが大切です。

課金すると「もったいない」との気持ちからゲームをやめにくくなりますので、課金しないことも大切です。

また、動画サイトもゲームと同じく依存性がありますので、長時間の利用は避けましょう。

メディアに接してばかりの生活にならないように気を付け、子どもの心と身体の健康を守りましょう。

☎本庁舎こども支援課 内2716

■「白河っ子すくすく赤ちゃんクーポン券」の有効期限にご注意ください

「白河っ子すくすく赤ちゃんクーポン券」の有効期限は、対象となるお子さんが1歳または2歳になる月の末日です。例えば、平成31年4月に生まれた0歳児のお子さんのクーポン券は、令和2年4月末日が期限です。

クーポン券に記載された有効期限を過ぎたものは無効となり、使用できなくなりますので、ご確認のうえ期限までにご使用ください。



▶ クーポン券の右上に有効期限が記載されています！



☎本庁舎こども支援課 内2733

■「平成23年度妊産婦に関する調査」回答者の2回目フォローアップ調査

県立医科大学では、出産から8年が経過した方を対象に追跡調査を行っています。対象者には調査票が送付されていますので、ご協力をお願いします。



- 調査の目的  
震災時に妊産婦であった方の心や身体の健康状態を把握し、不安の軽減や必要なケアを提供する。
- 対象  
1回目フォローアップ調査の対象者（平成23年度「妊産婦に関する調査」に回答した方）
- 回答 はがきまたはインターネット
- ☎専用ダイヤル（県立医科大学 放射線医学県民健康管理センター内）  
☎024-549-5180（平日/午前9時～午後5時）

成長に合わせた情報が届く！予防接種の記録ができる！ etc.

子育て支援アプリ「ぽっかぽか」

▼ダウンロードはこちら

