

保健だより

今月のげんきちゃん



この そう た
河野 壮太ちゃん (H20. 4. 30 生) と
お母さんの亜希さん (美保町)

保健相談センターへお越しください。

(個別相談)

種 別	日	時	対 象	その他
生活習慣病 相 談	12月15日(月) 12月22日(月)	13:30~15:00	市 民	※予約制 健康長寿課 ☎47-1043
乳児・幼児 妊 産 婦 健 康 相 談	12月16日(火)	9:30~10:30	妊 産 婦 乳幼児と 保 護 者	子育て支援課 ☎47-1043 ※母子健康手帳を持参 ※出張プレイルームを 同時開催
心 の 相 談	2月5日(木)	14:00~16:00	市 民	※予約制 福祉課 ☎47-1121 ※酒害相談を同時開催
カウンセリング	12月12日(金) 1月30日(金)	13:30~15:30	市 民	※予約制 福祉課 ☎47-1121

B C G 接 種

12月25日(木) 13:30~14:00 ※母子健康手帳を必ず持参してください
平成20年9月生まれの乳児と生後6カ月未満の未接種者

6 カ月 児 健 康 診 査

12月17日(水) 12:45・13:15
平成20年5月生まれの乳児

1 歳 6 カ月 児 健 康 診 査

1月8日(木) 12:50・13:15・13:40
平成19年6月生まれの幼児

3 歳 児 健 康 診 査

12月18日(木) 12:50・13:15・13:40
平成17年11月生まれの幼児

地域子育て支援センター 出張プレイルーム

◆12月14日(日) 9:30~11:30
◆12月16日(火) 9:30~11:30 13:30~15:30
おもちゃで遊んだり、手遊びや楽しいお話をしています。親子で遊びに来てください。



シリーズ(160)

保健師の ちよつと言

健康

子どもの成長発達と 親子のふれあい①

～メディアとの付き合い方～

近頃、テレビやビデオといったメディアとの付き合い方についての話題が、よく取り上げられるようになりました。メディアとの付き合い方を見つめ直すことは、子どもの成長発達や親子のふれあいを考える上で大切なことです。

いまやテレビの1日の平均視聴時間は3時間を

超えているそうです。しかし、メディア漬けの生活では、睡眠不足やコミュニケーション能力の低下を招き、その結果、心身の発達の遅れや歪みが生じた事例が臨床の場から報告されています。日本小児科医会は、メディアが子どもの成長に及ぼす影響に配慮することの緊急性、必要性を強くアピールしています。境港市で、今年度幼児の保護者を対象に行ったアンケートでは、食事中にテレビを見ている家庭は54%という結果でした。逆に、テレビを見ないように気をつけている家庭もあり、テレビを消すと家族との会話が楽しめるという声がいくつか聞かれています。

メディアと上手に付き合うためには家庭でのルール作りが必要です。家族でメディアとの付き合い方を見直し、ルールを決めてみませんか。