

# 保健だより

保健相談センターへお越しください。(個別相談)

## 今月のげんきちゃん



ゆうき  
柿森 侑輝ちゃん(1122.2.19生)と  
お母さんの智子さん(麦垣町)

種別	日	時	対象	その他
生活習慣病 相談	10月25日(月) 11月1日(月) 11月8日(月)	13:30~15:00	市民	健康長寿課 ☎47-1041 ※予約制
乳児・幼児妊 産婦健康相談	10月26日(火)	9:30~10:30	妊産婦 乳幼児と 保護者	子育て支援課 ☎47-1042 ※母子健康手帳を持参 ※出張プレイルームを 同時開催
離乳食講習会	10月26日(火)	10:00~11:00	5カ月~ 8カ月児 と保護者	子育て支援課 ☎47-1042 ※母子健康手帳を持参 ※プレイルーム開催
心の相談	11月4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	10月27日(水)	13:30~15:30	市民	福祉課 ☎47-1121 ※予約制

### B C G 接種

10月29日(金) 13:30~14:00 ※母子健康手帳を必ず持参してください  
平成22年7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

10月27日(水) 12:45~13:15  
平成22年3月生まれの乳児

### 1歳6カ月児健康診査

10月14日(木) 12:50~13:15・13:40  
平成21年3月生まれの幼児

### 3歳児健康診査

10月21日(木) 12:50  
平成19年9月生まれの幼児

### 子育て支援センター 出張プレイルーム

◆10月17日(日) 9:30~11:30  
◆10月26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行っています。親子で遊びに来てください。



シリーズ(182)

## 保健師の ちよつと一言

**健康** 2歳以下の子どもには  
テレビなどを見せるのは控えましょう

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、よく話を聞きます。

乳幼児期は言葉が発達する大切な時期です。長時間、テレビやビデオを見ることが“言葉の遅れ”など心身の発達の遅れに関係しているといわれています。去年の1歳6カ月児健康診査受診者260人中子どもにテレビを見せている時間を聞いたところ、2時間

未満が約8割、2時間以上が2割ありました。

日本小児科医会の提言として

- ① 2歳までのテレビ・ビデオ視聴はひかえる
- ② 授乳中、食事時のテレビ・ビデオの視聴は止める
- ③ すべてのメディアへ接触する総時間を制限する事が重要。1日2時間までを目安と考える。テレビゲームは1日30分までを目安と考える。
- ④ 子どもの部屋にはテレビ、ビデオ、パーソナルコンピュータを置かないようにする
- 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る

この機会にメディアとの上手な付き合い方を考えてみませんか。