

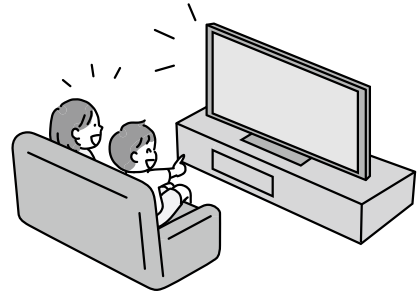
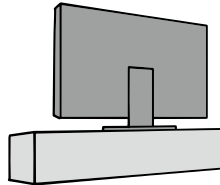
子どもとメディアについて

テレビ・スマートフォン・ゲームなどメディアの長時間視聴が子どもに与える影響を知っていますか？

メディアの視聴時間が1日2時間を超えると、

- コミュニケーションが取れない
- 言葉の発達の遅れ
- 睡眠不足
- 落ち着きがない
- 視力の低下
- 肥満

などの症状を引き起こすことが分かっています。



視聴時間を減らすためには

- 子ども部屋にはメディアを置かない
- 食事時のメディア視聴は控える
- 乳幼児期から視聴時間のルールを作る
ことなどが有効です。



視聴時間の目安

- 2歳まで：できる限り控える
- 2歳以上：1日2時間以内(ゲームは30分以内)



メディアをやめさせる・減らすことを考えるよりも、メディアより楽しい体験をさせることが大切です。親子で身体を動かす遊びをしたり、天気の良い日は外に出て自然に触れ合ったりすることが子どものころを育てることに繋がります。



子育てモバイルアプリ「リーふナビ」をご利用ください!

無料で登録
できます!

妊娠中の方や子育て中のご家庭向けに子育て支援情報や乳幼児健診等の情報を発信しています。ご利用にはアプリのインストールが必要です。便利な予防接種AIスケジューラー機能もありますので、ご利用ください。



【内科・小児科塩釜地区休日急患診療センター※要事前連絡】

【土曜日(準夜帯)】※土曜日が祝日の場合はなし

- 受付 午後6時30分～午後9時30分
- 診療時間 午後7時～午後10時
- 診療科目 小児科(対象年齢：15歳まで)

【日曜・祝日】

- 受付 午前8時45分～午前11時30分
午後1時～午後4時30分
- 診療時間 午前9時～午後5時
- 診療科目 内科・小児科

問 塩釜地区休日急患診療センター ☎366-0630



【宮城県こども夜間安心コール「#8000」】

相談時間

電話番号

※対象:15歳未満の子ども
午後7時～翌朝午前8時

#8000 または ☎212-9390

出張子育てひろば in「モクイクひろば」

対象者	小学校就学前の乳幼児と保護者
ところ	イオンモール新利府南館内『モクイクひろば』
とき	8月7日(水) 1回目：午前10時15分～午前11時 2回目：午前11時15分～正午
申込方法	7月22日(月)～8月2日(金)まで、子ども家庭センターへ直接または電話でお申し込みください。(各5組程度)

問 子ども家庭センター ☎356-6711