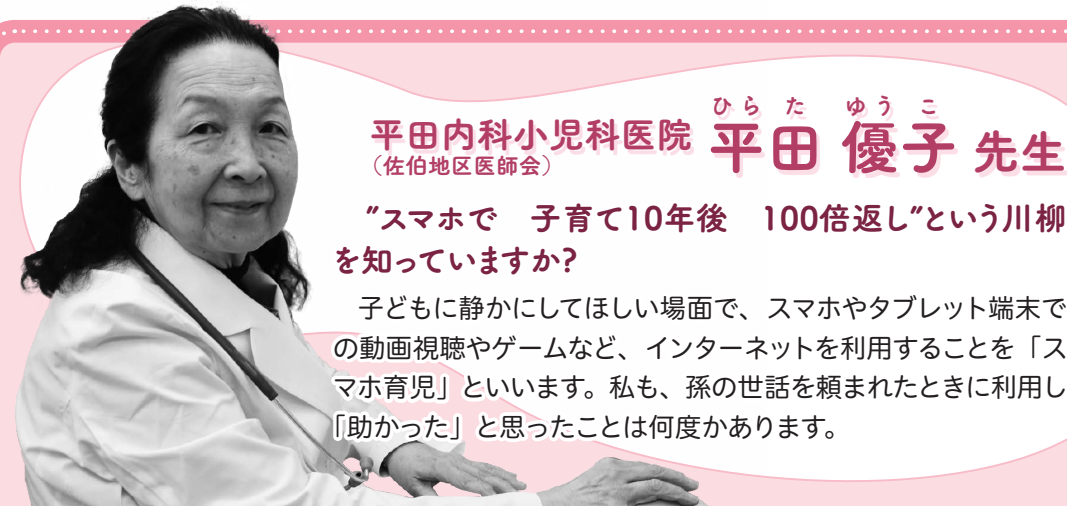




スマホと子育て



問い合わせ 健康福祉総務課 ☎ 1610



ひらた ゆうこ
平田内科小児科医院 平田 優子 先生
(佐伯地区医師会)

“スマホで 子育て10年後 100倍返し”という川柳を知っていますか？

子どもに静かにしてほしい場面で、スマホやタブレット端末での動画視聴やゲームなど、インターネットを利用することを「スマホ育児」といいます。私も、孫の世話を頼まれたときに利用し、「助かった」と思ったことは何度かあります。

このことが10年後に100倍返しとはどういうことでしょうか？

スマホは依存物!?

スマホ利用に関する相談で来院する保護者の悩みを挙げてみます。

- ・夜遅くまでスマホを利用し、睡眠時間が少ない
- ・朝起こしても起きられない
- ・学校を休みがちで日常生活に支障がでてきている
- ・スマホがないとイライラして集中できない
- ・急に学力が低下してきた
- ・注意すると逆切れし、暴言をはき、暴れる
- ・金遣いが荒くなり、不審な請求書が届く



子どもの年齢は10歳以上がほとんどで、まさに「スマホで子育て10年後」に当たります。「スマホは便利」だと思っていたら、楽しくてやめられない、飽きない依存物だったのです。

利用時間に注意してください

文部科学省の調査で、子どものスマホ漬けに一番強い影響を示したのは「母のスマホ利用時間が平日2時間以上」、「家庭内にスマホ利用の約束がない」、「父のスマホ利用時間が平日2時間以上」の順でした。

1日は24時間です。大人も子どもも生活時間の中で、睡眠や食事の時間、職場や学校で過ごす時間、家族や仲間と話し、遊ぶ時間を引くと、スマホの利用時間は2時間が限度でしょう。依存性が出てくるのが1日2時間以上の使用ですから見事に一致します。

スマホで子育てポイント

- ① 1日の利用時間は大人も子どもも2時間以内にする。
- ② スマホは便利だが依存性があることを子どもたちに伝える。
- ③ 子どもが利用するときは、できる限り大人も一緒に会話しながら楽しく使う。
親子の会話は子どもの健康にとっても大切です。

子どもたちは生まれた時からスマホが身近にあり、親や周りの人がスマホを手に入れている姿を見て育ちます。文明の利器を100倍返しにならないように使うには、子どもを育てながら私たちも学び、一緒に楽しみ、正しい使い方を伝えていくことが大切です。さあ今日から始めましょう。



元気に育て すすく育て

最新の情報は、市ホームページまたは「はつこ手帳(母子モ)」を確認するか、問い合わせてください。

母子モのダウンロードはこちら▶



備考欄は①内容、②参加費・持ち物、③予約方法、④問い合わせ先です。
※産前産後サポートセンター、山崎本社 などのあいプラザは駐車場が少ないので、来場するときは公共交通機関を利用してください

★育児相談【乳幼児と保護者】

とき	ところ	備考
(1)18日(火) 9:30~10:30	山崎本社 みんなの あいプラザ	①身長・体重測定、個別相談 (保健師または栄養士) ②親子(母子)健康手帳 ③(1)子育て応援室まで電話 ☎ 9188 または市公式LINE から。 (2)大野支所まで電話 ☎ 3309 で。※2/19まで ④ ③のとおり。
(2)20日(木) 9:30~10:30	フジタ スクエア まるくる大野	育児相談 LINE予約▶

★身体測定【0歳児と保護者】

とき	ところ	備考
月~土曜日 9:00~16:00 ※祝・休日を除く	産前産後 サポート センター	①身長・体重測定、個別相談 (保健師または助産師) ②親子(母子)健康手帳 ④産前産後サポートセンター ☎ 9252

★マタニティカフェ【妊婦】

とき	ところ	備考
14日(金)、28日(金) 10:00~12:00	産前産後 サポート センター	①お母さん同士で妊娠・出産・ 育児のことをお話しませんか ③産前産後サポートセンター ☎ 9252または市公式LINE から。 ④ ③のとおり。

★ママカフェ【0歳児とお母さん】

とき	ところ	備考
4日(火)、18日(火)、 25日(火) 10:00~12:00	産前産後 サポート センター	①楽しくおしゃべりをしてリフ レッシュ ③産前産後サポートセンター ☎ 9252または市公式LINE から。 ④ ③のとおり。

★マタニティスクール(産後の生活と授乳の話) 【妊婦とその家族】

とき	ところ	備考
15日(土) 10:00~12:00	産前産後 サポート センター	①助産師による産後の生活と授 乳の話 ②親子(母子)健康手帳、飲み物 ③産前産後サポートセンター ☎ 9252または市公式LINE から。 ④ ③のとおり。



マタニティカフェ、
ママカフェ、
マタニティスクールLINE予約▶



子宮頸がんワクチンの キャッチアップ接種などに関する経過措置

子宮頸がんは、20代から増え始めて、30代までに、がんの治療で子宮を失ってしまう人が年間約1,000人います。子宮頸がんの予防としては、定期的な検診とワクチン接種があげられています。キャッチアップ接種は令和6年度に終了する予定でしたが、次の対象者は令和8年3月31日まで経過措置があります。

対象者

平成9年4月2日~平成21年4月1日生まれの子、かつ、令和4年4月1日から令和7年3月31日までに1回以上接種している人

必要なもの

親子(母子)健康手帳など予防接種歴が分かるもの

※廿日市市外(県内)で接種する場合は、「広域接種券」が必要です。県外で接種する場合は、「予防接種依頼書」が必要となります。必ず各ネウボウ窓口で事前申請をしてください

詳しくは、市ホームページを確認してください▶



廿日市市×ミキハウス×明治安田生命 プレママ・プレパパセミナー

これからはじまる赤ちゃんとの毎日への
具体的なイメージがふくらむマタニティセミナー

問い合わせ 産前産後サポートセンター ☎ 9252

1人1体ずつの赤ちゃん人形で、沐浴やおむつ替えの体験などができます。参加者にはプレゼントがあります。

とき 3月22日(土)

午前クラス10時30分~12時30分(10時~受け付け)

午後クラス14時~16時(13時30分~受け付け)

ところ 学研廿日市市多世代サポートセンター 3階学研ホール

対象 出産予定が令和7年5月~10月の妊婦と

その同伴者1人

※同伴者は配偶者・パートナー・親など

定員 各クラス25組

申込方法 「母子モ」または二次元コードから。



児童手当が拡充されました 申請は済みましたか

こども課 ☎ 9153

令和6年10月分(12月支給分)から児童手当の対象が広がりました。対象者には通知を送付しています。10月分からの児童手当を受給するためには、期限までに申請が必要です。期限を過ぎた場合は、申請月の翌月分から支給となります。

申請期限 3月31日(月)(消印有効)

申請方法 山崎本社 みんなのあいプラザ1階こども課まで直接または郵送で。

拡充内容

- ①所得制限の撤廃
 - ②支給期間を高校生年代(18歳の年度末)まで延長
 - ③第3子以降の支給額を月3万円に増額
 - ④支払月を隔月(偶数月)の年6回に増加
- 詳しくは、市ホームページを確認してください▶

