



スマートフォンやテレビ との上手な付き合い方

1歳6か月・3歳児健康診査などでは、保護者から「テレビを見るのをやめさせようとすると嫌がるので困っている」「テレビやスマートフォンを見せると静かになるのでつい見せてしまう」という声を聞きます。大人にとってスマートフォン(以下スマホ)やタブレット、テレビが身近なものであればあるほど、子どもから遠ざけるのは難しいことです。子どもは大人が使っているものに興味を持つので、使用するタイミングを選ぶことや、時間の制限をきちんと設けることが重要です。

こんな場面はありませんか？

- ・食事をしているときのテレビ鑑賞が習慣になっている
- ・子どもからスマホやタブレットを取り上げようとすると、駄々をこねるので困っている
- ・大人がスマホに気をとられて、「あ、危ない！」と思ったことがある



何が問題なのでしょう？

子どもは、人や自然・ものとの触れ合いの中で、表現力や想像力、言葉の発達などさまざまな能力を養います。特に、乳幼児期は言葉が増えたり動きが活発になったりと、心と体がぐんと成長する時期です。そのため、意味のある言葉を話さない時期でも、周りの人とのコミュニケーションは大切です。周りの人に気持ちを伝えて、気持ちを分かってもらえたという経験は、「伝えたい」という思いを育て、コミュニケーションの輪を広げます。スマホやテレビなどの情報機器は一方方向の情報です。これらと接する時間が長くなることで、体を使って遊ぶ機会や、周りの人とやりとりする機会が減ってしまうことが心配されています。

また、人間の目は生まれたときからはっきり見えるわけではなく、遠くのものや動くものなどいろいろなものを見ることで、ピントを合わせる機能や動くものを追う機能が発達します。特に、3歳頃までは視力が急激に発達する大切な時期です。スマホやテレビなどの機器は、目と画面の距離が近く、狭い画面の中をじっと見つめるため、視力の発達に影響を及ぼすといわれています。

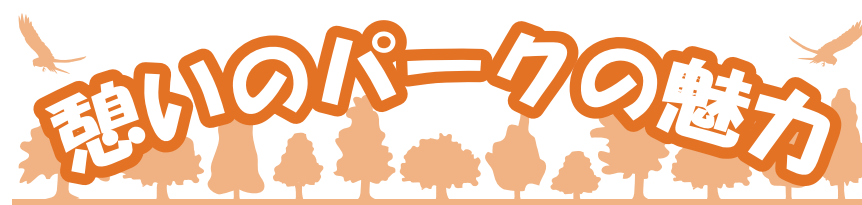
スマホやタブレット テレビを使用する際の ポイント

- ・1日2時間以内を目安にしましょう。特に、2歳までのテレビやビデオの視聴は控えましょう(日本小児科医会の提言より)
- ・「1日〇回まで」「おやつの中の〇分間だけ」というように、見せる回数やタイミングを決めましょう
- ・夜の使用は避けましょう。画面から発せられるブルーライトの影響により睡眠の質に影響します
- ・保護者も一緒に見て、話し掛けながらコミュニケーションのきっかけにすると良いでしょう。画面の中のキャラクターのしぐさをまねるなどして興味を引き、画面の外の世界に引っ張りだしてみましよう

子どもは、大人が想像しないような行動をとることがあります。お家の中であっても、大人がスマホに集中していると、思わぬ事故につながる場合がありますので注意が必要です。

この機会に、スマホやタブレット等の情報機器との上手な付き合い方について考えてみませんか？

健康づくり課



公園、冬の楽しみ方

つい先日まで、公園を鮮やかに装っていた紅葉もほとんどの葉が落ち、気が付けば冷たい風に落葉が舞っています。

そんな冬の公園は、人気も少なく寂しいと思われがちですが、穏やかな日には、元気に散歩を楽しむ人とともにアスレチックをかけ回る子どもたちの元気な歓声が響いています。

また、週末には近年のアウトドア人気を反映してか、ログハウス風の「キャビン」や「バーベキュー広場」で、冬でもバーベキューを楽しみ、歓談する人々の様子が見られます。

そんなネーブルパークには、もう一つ冬の楽しみ方があります。旅館風の宿泊施設「平成館」です。心安らぐ木造の建物にチェックインしたら、公園散歩ですがすがしい空気を吸って、その後に大浴場で心身共に温まり、夕食に舌鼓を打ちながら家族や旧友と語り合う、こういった楽しみ方で多くの人々に利用さ



▲平成館大浴場

れています。

平成館では、今年もこんな楽しみ方をする人たちのために、冬季限定での宿泊パックを2種類用意しました。リピーターはもちろん、初めての人もどうぞ気軽に利用ください。皆さんのお越しをお待ちしています。

①「クリスマス宿泊パック」
12月1日(金)～25日(月)、大人1泊2食付き5,900円(夕食は特別メニュー)。

ご家族でいかがでしょうか。



②宿泊パック「つどい」
1月24日(水)～2月28日(水)、大人1泊2食付き5,900円(夕食は特別メニュー)。

新年会や同窓会などでご利用いただけます。



※子ども料金など詳細は、問い合わせください。



【問】ネーブルパーク「平成館」TEL91-2080

表紙写真



11月3日に行われた第44回古河市総和地区市民運動会。各行政区が色とりどりのユニホームを着て、リレーや「大玉ころがし」を頑張っていました。「行政区対抗つなひき」は40人の男女が力を合わせて行う団体プレー。地域みんなの団結力が発揮されました。「イチッ、ニッ、イチッ、ニッ」と号令をかけるリーダーの笑顔がキラリと光っていました。

お詫びと訂正

広報古河11月号13ページ「注目！ まちの話題」で、みのりキャンプの開催された場所に誤りがありました。下記のとおり訂正しお詫びいたします。

【誤】：秋葉農園



【正】：秋庭農園

古河市データ

人口

(11月1日現在) 住民基本台帳から
総人口 144,518人 (+77)
男 72,955人 (+39)
女 71,563人 (+38)
世帯数 60,747世帯 (+148)
() 内は前月比