

# ヘルシーナの 健康応援 ナビ

健康課  
市役所内  
☎23-3515  
あつみライフランド  
☎33-0386



## 子どもの成長とメディア

近年、テレビやゲーム、スマートフォン、タブレットなどのメディアの長時間の使用が、発達過程にある子どもたちに影響することが懸念されています。



### 身体への影響

#### ◆運動不足

長時間の使用は、体を動かす機会を減らし、肥満や体力不足につながります。

#### ◆視力低下

スマートフォンのような小さい画面や平面画面を長時間見続けることで視力や立体視力(物を立体的にとらえる力)が低下する可能性があります。

### ◆睡眠不足

メディアからの刺激は睡眠の質を低下させ、生活リズムの乱れを招きます。特にスマートフォンなどの画面から出ているブルーライトは脳が昼間と勘違いし眠りにくくなり、体内時計に影響を与えます。



### ◆心への影響

乳幼児の子どもは、身近な人との関わり合いや遊びなどの実際の体験を重ねることで、人間関係を築き、心を成長させます。ところが、メディアの長時間の使用は、外遊びの機会や人と関わる経験が少なくなってしまうため、言葉やコミュニケーション能力の発達を妨げてしまいます。



また、メディアの長時間の使用は、脳の前頭前野(考える、記憶する、状況に合わせて判断するなどの働きをする部位)の発達に影響を及ぼし、感情を抑えられず、怒りっぽくなるなどの問題が生じます。

### ◆メディアとの上手な付き合い方

#### ◆家でのルール作り

- ① 利用時間を決める。  
すべてのメディアは1日2時間まで、ゲームは1日30分までが目安とされています。(日本小児科学会推奨)
- ② 授乳中や食事時のメディア視聴はやめる。食事の時間は家族との会話を楽しみましょう。
- ③ 布団に入る1時間前には使わないようにするなどの親子でメディアの使用ルールを決めることが大切です。

#### ◆親子で対話しながら一緒に使う

一緒にメディアを使用し、その内容についての会話やコミュニケーションを促すなど、実際の体験に活かすことで、想像力やコミュニケーション能力を育む機会になります。



メディアは、悪いことばかりではなく、子どもたちの知的好奇心を刺激し、知識を広げてくれるツールでもあります。メディアと上手に付き合い、子どもの心と身体の成長を育んでいきましょう。

## 【定期予防接種】 RSウイルスに対する 母子免疫ワクチン

令和8年4月から妊婦を対象としたRSウイルスに対する母子免疫ワクチンが定期予防接種となりました。

RSウイルス感染症は呼吸器の感染症で、新生児や乳幼児が感染すると症状が重くなる可能性があります。

妊婦がRSウイルスのワクチンを受けると、お母さんの体の中で抗体が作られます。その抗体は胎盤を通じて赤ちゃんにも届くため、生まれてくる赤ちゃんにRSウイルスから守る助けになると考えられています。

### 対象者

妊娠28週0日～36週6日までの妊婦

※妊娠中に1回公費で接種ができません。

※母子健康手帳交付時に予防票を配布します。

詳しくは健康課へお問い合わせください。

