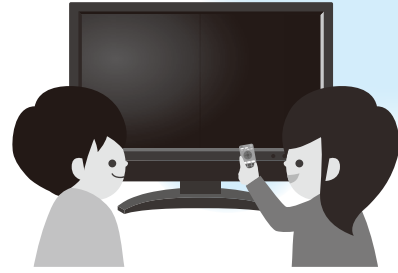


# からだ<sup>と</sup>向き合う



## 子どもとメディアとの上手な付き合い方

近年、メディアの各種機器とシステムは急速な勢いで発達普及し、生活面でとても便利なツールになっています。総務省の調査では、インターネットの平均利用時間は、年々増加傾向にあります。

子どもは、身近な人とのかかわりあい、そして遊びなどの実体験を重ねることによって、人間関係を築き、心と身体を成長させます。そのため、メディアと上手に付き合う事が子どもの成長発達において、とても大切になります。

公益社団法人 日本小児科医会では、子どもとメディアとの付き合い方について、5つの提言をしています。周りの大人が注意しながら、上手にメディアと付き合しましょう。

1. 2歳までのテレビ・ビデオ視聴は控えましょう。
2. 授乳中、食事時のテレビ・ビデオの視聴は止めましょう。
3. すべてのメディアへ接触する総時間を制限することが重要です。1日2時間までを目安と考えます。テレビゲームは1日30分までを目安と考えます。
4. 子ども部屋にはテレビ、ビデオ、パーソナルコンピューターを置かないようにしましょう。
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りましょう。

\*ここで述べるメディアとはテレビ、ビデオ、テレビゲーム、携帯用ゲーム、インターネット、携帯電話などを意味します。

【問い合わせ】保健センター TEL.0296-77-9145

### 個人年金保険

年末調整や確定申告が終わり「保険料は高い?」「保障内容は合っている?」「保険料控除の枠が余っている!」等、ご自身が加入している保険について考えた方も多いと思います。

特にこの時期にご相談が多いのが【個人年金保険について】です。個人年金保険を利用するメリットは①計画的な積立ができること②所得控除が受けられること、が挙げられます。今、個人年金保険は円建て商品だけでなく、外貨建ての年金保険も注目を集めています。個人年金保険料控除をまだ利用されていない方は、ぜひご検討してみてくださいいかがでしょうか。

『やさしい保険プラザ友部スクエア店』では、**無料相談**を承っております。お気軽にご相談ください。

### やさしい保険プラザ 友部スクエア店

笠間市住吉1364-1 (伊勢甚友部スクエア内)

☎ 0120-650-121



お気軽に  
ご相談ください