



メディア漬けになっていませんか？ スマホ時代の子育て

適切な利用のために「我が家のルール」を作り、
健康障害を予防しましょう！

近年、スマートフォン（以下、スマホ）やタブレット端末が急速に普及し、いつでもどこでもインターネットに接続できるようになりました。便利になったと同時に、さまざまな弊害も出てきているのが現状です。以下のような影響があることが分かってきています。

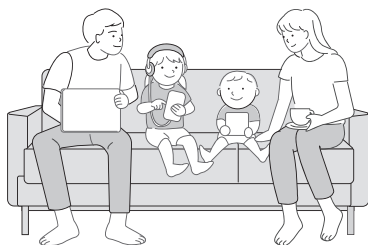


スマホ・タブレットの長期使用による影響

- ・視力の低下
- ・ネット依存症
- ・生活リズムの乱れ（夜型の生活）
- ・スマホ使用時間の増加に伴う学力低下、運動不足
- ・コミュニケーション能力の低下



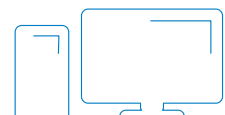
子どもがスマホやタブレットを使い始めたら、どのようなことに気を付ければよいのでしょうか？大切なのは、使い始めです。大人も含めた家族みんなで、ルールを決めて守りましょう！



- ①「いつまで」「どれくらい」等、子どもにもわかりやすいルールにする。
- ②作ったルールをちゃんと守れるかお試し期間を設け、守れたらほめる。
- ③決めたルールをあまり守れないときや、子どもの成長に応じてルールを見直す。

周りの大人も、スマホやタブレットを使いすぎていませんか？子ども達の見本になるよう、改めて生活を見直し、家族全員の健康を守っていきましょう。

問 保健センター TEL.0296-77-9145



『やさしい保険プラザ』は新店舗へ移転します！

仮事務所での
営業

新店舗OPEN予定



やさしい保険プラザ
☎ 0120-650-121

ただ今、年内完成を目指して、新店舗（笠間市住吉1567-39）の建設を進めています。ご相談の際は、仮事務所へのご来店（内原）、ご訪問、カフェやファミリーレストランなど都合の良い場所にて対応させていただきますので、お気軽にご連絡ください。

問合せ先：0296-71-9050（電話番号の変更はございません）

フェイスブックも
ご覧ください

