

ネウボラって？

フィンランド語で「相談する場所」が日本語に近い意味。フィンランドでは、「ネウボラ」として、かかりつけの担当者や専門職が、妊娠期から就学期まで切れ目なくサポートしています。

仙北市ホームページはコチラ！



【電話相談／仙北市保健課】《固定電話》☎ 55-1112 《携帯電話》☎ 080-2813-0835

子育て世代包括支援センター

仙北市版 ネウボラ

な い ろ 通信

視力
体内時計
運動・心身能力
言葉

乳幼児への影響

赤ちゃんでも動く映像や音にひかれ、1歳を過ぎると上手に扱つことができる子どももいるようです。パパやママが見ていることで、赤ちゃんを巻き込んでしまいます。

スマホやタブレット、携帯ゲーム機器などの電子端末機器は便利な道具として急速に普及しています。メディア社会の情報があふれる中で、子どもたちの生活は大きく変化しています。内閣府が実施している子どものインターネット利用環境実態調査でも低年齢化が進んでいることが報告されています。

※ここでの電子メディアとは、スマートフォン（以下スマホ・タブレット・ゲーム機器・テレビ・DVDなど）

子どもと電子メディアのつきあい方

視力

生まれたばかりの赤ちゃんでも明るい暗いの区別がつき、明るい方を見ます。特に30cmくらい離れた人の顔に注目しますので授乳中は赤ちゃんの目を見て話してあげましょう。

また、乳幼児期は視力が発達する重要な時期です。スマホ、タブレットなどの小さい画面を見る時間が長いと視力の発達を妨げます。

体内時計

スマホなどから発するブルーライトは体内リズムに関係していることがわかっています。夜間にブルーライトを浴びると脳が昼間だと勘違いして睡眠を促すホルモンが分泌されなくなり体内時計の発達を乱し睡眠パターンも乱れやすくなります。

運動・心身能力

体を動かし自由に遊びいろいろなことを体験することで体力や運動能力が育っていきます。言葉の力や社会性も遊びながら育っていきます。興味や関心から体験することで見、聞く、嗅ぐ、味わう、触れるの五感がバランスよくなります。大人のまねをしたごっこ遊びやお手伝いなども心身の発達を促します。

5つの提言

- ① 2歳まではメディアの視聴を控えましょう。
- ② 授乳中・食事時の視聴はやめましょう。
- ③ すべてのメディアへ接触する総時間は1日2時間までを目安にしましょう。
- ④ 子ども部屋には置かないようにしましょう。
- ⑤ 子どもとメディアを上手に利用するルールをつくりましょう。



公益社団法人日本産婦人科医会と公益社団法人日本小児科医会では次の五つの提言をしています。

言葉 積極的に話しかけることが、言葉の発達にはとても大事です。赤ちゃんへの授乳時にはゆったりとした気持ちで向き合い、言葉をかけてあげましょう。

また、絵本の読み聞かせを通じて子どもと同じ時間を共有し、生の声でお話してあげましょう。

市立角館総合病院から

季節性インフルエンザ予防接種を開始します

〔小児科〕 6か月から15歳（中学生）までの方

■接種開始日／10月21日（月）から毎週月曜日14:30～
※小児科の接種は事前に予約が必要です。月曜日から金曜日の8:30から17:15まで総務管理課（☎54-2111）で予約を受け付けます。
※12歳までのお子さんについては、2回の接種が必要となりますので1回目接種後、3週間後2回目の接種日として予約になります。
※接種日には、15:00までに受付を済ませてください。
※母子手帳をご持参ください。

■接種料金（1回あたりの料金）／
▶6か月から12歳まで2,530円
▶13歳から15歳まで3,850円

〔一般〕 16歳以上の方

■接種開始日／10月16日（水）から外来で接種を開始します。
※昨年同様、診察前に予診票へ記入し、診察の際に提出していただきます。
※接種日には、11:00まで受付を済ませてください。
■接種料金（1回あたりの料金）／3,850円

予約・問合せ／市立角館総合病院
☎54-2111

市立角館総合病院と市立田沢湖病院からお知らせ

問合せ／市立角館総合病院 ☎54-2111
市立田沢湖病院 ☎43-1131

10月22日（火）は、即位礼正殿の儀により国民の祝日となるため、一般外来診療は、両院とも休診となります。

平常どおり、角館総合病院は救急対応を実施し、田沢湖病院は8時30分から17時15分までの時間外診療対応を実施します。

健康ワンポイント

なくそう！望まない受動喫煙

マナーからルールへ

平成30年7月25日に、健康増進法の一部が改正となり、①「望まない受動喫煙」をなくす ②受動喫煙による健康被害が大きい子ども、患者などへの配慮 ③施設の種類・場所ごとに対策を実施 の3つが基本的な考えとなっています。

この改正において、今年7月1日から学校・病院・児童福祉施設などと行政機関が原則敷地内禁煙となり、来年4月1日からは、多くの人が利用するすべての施設において、原則屋内禁煙となります。

仙北市民の状況…アンケートから

昨年の10月に、市内の20歳～79歳の1,497人にアンケートを実施し、646人（回答率43.2%）から回答がありました。その中で、『たばこを吸う』方が118人で18.3%でした。すべての年代で男性が吸っている割合が高く、特に50代男性では47.5%、次いで40代男性が39.6%、20代男性と30代男性が30.0%と続いています。

また、同アンケートで、『“新型たばこは紙巻たばこより害がない”と証明されていないことを知っている』という質問では、知らない方が46.3%でした。この新型たばこは、平成26年より発売されており、主流煙に健康影響を与える有害物質が含まれていることが明らかです。しかし、販売されて間もないため、今後も調査や研究を継続していくことが必要であると言われています。よって、「紙巻たばこから新型たばこにしたから大丈夫」と安心はできないようです。

禁煙について

たばこをやめられない原因が、たばこの煙に含まれるニコチンで、麻薬にも劣らない強い依存性を持つことをご存知だと思います。もし、皆さんの周囲に「禁煙はしたい。たばこが身体に悪いこともわかっている。でもなかなか踏み切れない。」と困っている方がおりましたら、ぜひご相談ください。禁煙の方法や医療機関での禁煙外来の利用、さらには家族の支援のあり方など、一緒に考えていきます。