



2023年 9月号

はやしくリニック
キッズ・ケアルームだより

はやしくリニック キッズ・ケアルーム
町田市忠生2-29-20
TEL 042-793-3722
<http://hayashi-clinic.jp>

草むらから虫の声が心地よく聞こえ、季節の変化を感じられるようになってきました。
好奇心旺盛な子ども達と虫の鳴き声の当てっこをして遊ぶのもいいですね。
まだまだ暑い日が続きますので、水分をしっかりと摂って元気に過ごせるようにしたいですね。
8月のキッズ・ケアルームでは、上気道炎・急性胃腸炎・感冒などで32名のご利用がありました。

★育児のお話★ ～～スマホと子育てについて～～

大人にとっては便利なスマートフォン（スマホ）ですが、子ども達に与える影響はずっと指摘されています。日本小児科医会では、2013年に「スマホに子育てさせないで！」というポスターを作り、子育ての利用について呼びかけています。

- ① 子育てアプリであやさない。目と目を合わせ語りかけることで、安心感と親子の愛着が育まれます。
- ② 親も子どもメディアの時間を制限して、親子での会話、体験を共有する時間が大切です。
- ③ 親がスマホに夢中で赤ちゃんの興味・関心を見失い安全にも心配りができない。

親子で外遊び・散歩を一緒にすることは子どもの体力・運動能力そして五感や共感力を育みます。

子どもの心と身体が健やかに育っていくために大切なことです

7月の病児保育研究大会で、文京区の吉村小児科院長、内海裕美先生によるデジタル社会の子どもの健康について講義を受けました。

スマホによる睡眠不足や学力低下のお話やスマホ育児はスマホ早期接触により依存症へ、愛着形成が育ちにくい、体の発達など落とし穴があるということを学びました。
スマホには、良いところもあります。例えば、公共の場などで子どもがぐずった時など周囲に迷惑をかけそうな時は、アプリを見ることで静かになれば、親としてホッとしますね。
子育ての時間と子どもとの心のつながりを大事にして上手にスマホを利用できたらいいですね。

忙しい毎日の中で、絵本の読み聞かせをする時間を作りましょう。
同じ時間、空間を共有し、気持ちを交流させる時間は大切です。
最後に心に響いたことをお伝えしたいと思います。

乳児期は、肌を離すな！
幼児期は、手を離すな！
学童期は、目を離すな！
思春期は、心を離すな！



いつの時期もスキンシップを
大事にしましょう！！