



## メディア漬けは子どもに何をもたらすか？

### 身体が育たない

室内でのメディア接触時間が増えていくと子供の一日の歩行数は減っていきます。長時間立ってられない、長く歩けない、すぐ転ぶなど足の発達レベルの低下が考えられます。

### 自律神経が鍛えられない

外遊びが減りエアコンの効いた室内で過ごす時間が増えることで血圧調節不良の子供が増えています。

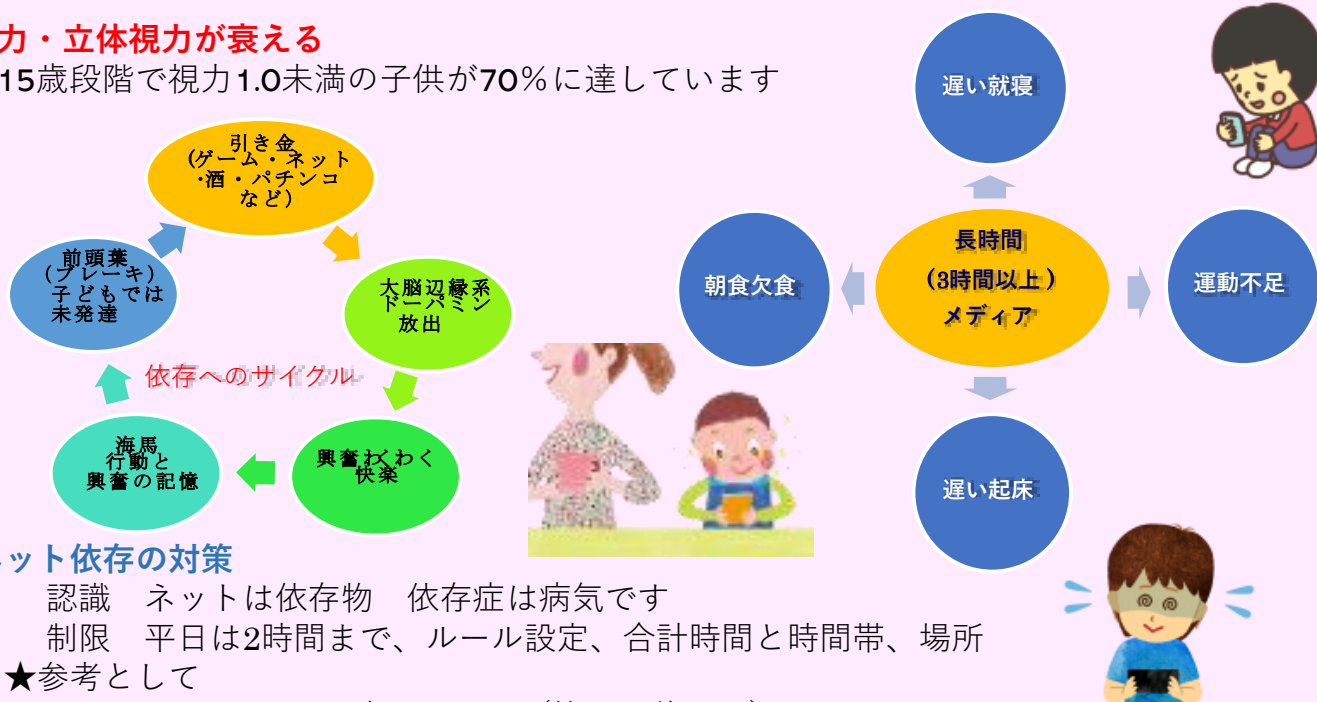
子供の自律神経は快適で安全な空間ではなく、ハラハラドキドキ、手に汗を握るような体験の中で鍛えられていきます

### コミュニケーション能力が育たない

1人で画面に向き合う時間が長いほど、母親や家族との交流や言葉のやり取りは少なくなりコミュニケーション能力の発達を阻害する危険性をはらんでいます。

### 視力・立体視力が衰える

15歳段階で視力1.0未満の子供が70%に達しています



### ネット依存の対策

1. 認識 ネットは依存物 依存症は病気です
2. 制限 平日は2時間まで、ルール設定、合計時間と時間帯、場所

#### ★参考として

- ・Wi-Fiにタイマー ・安いルーター (範囲を狭める)
- ・機器 (スマホ パソコン ゲーム機など) の所有権は大人です！
- ・母親のネット時間を減らす

### HPVワクチン (子宮頸がんワクチン) の接種

#### 2022年度の定期接種

対象 2006年度 (高校1相当) ~ 2010年度 (小6)  
標準的には中学1年で3回接種

#### 接種機会を逃した人への公費接種

対象 1997年度~2005年度生まれの女性  
期間 2022年4月から3年間

### 臨時休診のお知らせ

2日(月) 休診  
19日(木) 14:00~15:30