

保健師だより

スマホ育児による影響と上手な付き合い方

家事で手が離せない時に、ついスマホを子どもへ渡してしまうことは、毎日育児を頑張っているパパやママなら、一度は経験があると思います。

幼児期は、五感を使って得られるものを吸収し、子どもの考える力・記憶力・感情のコントロールや人との関わりの土台を作る大事な時期です。スマホが子どもに与える影響を知り、上手に付き合しましょう。

◇スマホが子どもに与える影響

- ①心と脳＝スマホ依存や集中力・記憶力の低下
- ②身体＝睡眠不足、視力低下、ストレートネック、猫背、肩こり
- ③学習・知的好奇心＝受動的な情報収集による思考力・創造性の低下リスク、好奇心の偏りとリアルな学びの機会喪失
- ④人間関係・社会性＝対面コミュニケーション能力の低下

◇スマホの使用時間の目安

・0～2歳未満＝基本的には推奨しないとされています。それよりも、人との触れ合いやおもちゃで遊ぶなどの実体験が発達にはるかに重要です。

・2～5歳＝1日合計1時間以内が望ましいです。

これらの時間を目安に、見る時間を決めてみましょう。また、年齢に合った動画やアプリを選び、親子で一緒に楽しみましょう。「ぐずり対策＝スマホ」と、スマホありきで考えるのではなく、それ以外の方法であやしてみ、どうしても泣き止まない時に、短時間だけ見せるというような使い方をしてみましょう。

任意帯状疱疹予防接種の接種費用を一部助成

- ▶対象＝次の要件すべてに該当する方
 - ・接種日に、大網白里市に住民登録がある方
 - ・接種日に、50～64歳の方（定期接種対象者除く）
 - ・令和8年4月1日以降に、対象ワクチンを接種した方
 - ▶助成額（1回当たり）
 - ・生ワクチン＝2,500円（上限1回）
 - ・不活化ワクチン＝6,500円（上限2回）
- 詳細はHPをご覧ください。お問い合わせください。



▲詳細

骨密度測定

- ▶日時＝12月2日(水)13時30分～、14時～、14時30分～ ※各回30分。
- ▶会場＝農村環境改善センターいずみの里
- ▶内容＝かかとの超音波検査と結果説明
- ▶対象＝市内在住の20歳以上の女性（今年度まだ受診していない方）
- ▶申込方法＝電話、窓口 ※定員に達し次第、受付終了。
- ▶申込開始＝11月2日(月)
- ▶参加費＝無料

☎・📍健康増進課母子保健班 ☎(72)8321

良い歯と健康な歯肉で 歯っぴーライフ

11月8日はいい歯の日！

スポーツの秋。趣味や健康のために、運動を習慣にしている方も多いのではないのでしょうか。

転倒予防や、バランス感覚・瞬発力などのパフォーマンス向上には、体を動かすことに加え、しっかりとかめるお口づくりも大切です。奥歯を1本失うだけでも、かむ力は大きく低下するといわれています。また、歯が揃っていても、よくかむ習慣がなければお口の周りの筋力が衰え、「かむ・飲み込む」といったお口の動きが低下してしまいます。実際に、こうしたお口の衰えを放置すると、将来の要介護リスクが約2倍にもなるという研究結果も明らかになっています。

12月5日(土)に行われる健康づくり講演会では、ガムを使った「かむ力チェック」コーナーを設けます。ご自身のお口の健康を見直す機会として、ぜひご参加ください。詳細は14面をご覧ください。

保 健

問い合わせは
健康増進課
☎(72)8321



11月の健診・予防接種など

●健診など

事業	会場	日時	対象
1歳6か月児健診	保	13日(金)午後	R7年3～4月生
3歳児健診		16日(月)午後	R5年3/1～4/15生
離乳食講習会	公	27日(金)10時～	4～7か月の乳児と保護者
乳児相談 (対象以外の方)	保	6日(金) 10時30分～11時	乳児とその保護者
赤ちゃん教室 ～マザリーズ～		11日(水)10時～	R8年7月～8月生
マタニティクラスⅠ課 (保健師・管理栄養士・ 歯科衛生士の話)		25日(水) 13時30分～16時	妊娠中の方とその家族

●予防接種

予防接種名	会場	日程	受付時間
BCG	保	17日(火)	13時15分～13時45分 ※完全予約制。

保＝保健文化センター 公＝中央公民館

◎すべての健診と4か月・10か月乳児相談は個別通知をしています。

上記事業は予約制ですので、必ずご連絡ください。

◎健康相談・子育て相談は随時行っていますので、問い合わせください。

ヒトパピローマウイルス感染症
(子宮頸がんなど予防) ワクチン接種

◇公費負担(無料)接種

- ▶対象＝小学6年～高校1年相当の女子で接種を希望する方
- ▶注意事項
- ・現在高校1年生相当の方は、令和9年3月まで公費で接種できますが、接種完了までに約4か月かかるため、11月中に1回目接種を開始する必要があります。
- ・15歳未満で9価ワクチンの1回目接種を実施した方は、2回で接種完了が可能となります。
- ・接種は強制ではありませんが、HPやリーフレットなどをよくお読みになり、接種をご検討ください。

◇医療機関での接種

予診票が必要になります。発行希望の方は、健康増進課へ申し込みください。

▶申込方法＝ウェブ、電話、窓口



▲予診票発行
フォーム

栄養士だより

11月は食育月間

11月は、千葉の旬の食材が最も多く出回る時期であることから、千葉県では「千葉を食べよう！千葉の食育月間」と定めています。

食育とは、食を通じて健康や生きる力を育むことです。家庭や学校、地域、職場での食事を大切に、栄養バランスや食べ方を見直す機会をつくりましょう。

◇地元の食材を選ぶメリット

- ①収穫から消費までの時間が短いため、新鮮なものが食べられる！
- ②輸送に必要なエネルギーが少ないため、環境にやさしい！

◇旬の食材を使った簡単レシピ「さつまいもチップス」

▶材料＝さつまいも、揚げ油、塩

▶作り方

- ①さつまいもは包丁でうす切りにする。
 - ②キッチンペーパーで①の水分をさっとふき取る。
 - ③フライパンに、うす切りのさつまいもが浸るくらいの油を入れて、170℃くらいに温め、さつまいもを入れて時々菜箸で裏返しながら、カリッと美味しそうな色がつくまで、揚げる。
 - ④キッチンペーパーなどに取り出し、塩をふってできあがり。
- さつまいも以外に人参、れんこん、かぼちゃなどでも作れます。