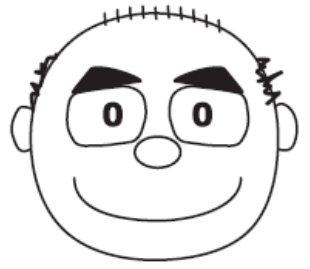




すくすく



NO.65 平成28年10月1日発行

ママのスマホになりたい

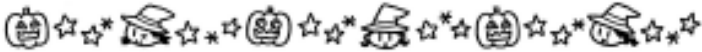
院長 金原洋治

携帯電話やスマホの所有率は中学生60%、高校生98%。とくにスマホ利用者が急速に増えています。いつでもわからないことを調べることができ、連絡ができる、ひまつぶしができるなど便利なが多いのですが、スマホ依存症など健康を害する子どもの相談が増えてきていました。最近、衝撃的なタイトルの本に出会いましたので紹介します。私もドキッとしました。

ママのスマホになりたい

僕の願いはスマートフォンになることです。だって、パパとママはスマートフォンが大好きだから。二人は僕のことよりもスマートフォンばかり気にしています。パパが仕事で疲れて帰ってきたとき、スマートフォンのためめの時間はあるけど、僕のための時間はないみたい。パパとママは大事な仕事をするとときでも、電話が鳴るとすぐ電話を取るんだ。僕が泣いていても気にしないけど…。二人は、僕じゃなくしてスマートフォンと遊ぶんだ。誰かと電話をしているときは、僕がどんなに大事なことを伝えようとしても聞いてくれない。だから僕はスマートフォンになりたいんだ。」という内容の、世界中が感動したシンガポールの小学生の作文「スマホになりたい」を元に、人気絵本作家・のぶみさんが出版した本です。

子育てに家事に仕事……。毎日大変なお母さん。ちょっと一息スマホを見て、知らぬ間に時間が経ってしまい、子どもを放ったらかし……。なん



てことはありませんか？ 確かに息抜きも大切、でも子ども達は、このお話の「かんたろうくん」みたいに、もっとママに見て欲しいはず。すくすくと成長する大切な時期、もっと日本中のママが、自分の子どもに向き合ったい。のぶみさんのそんな思いから、この絵本は出来上がりました。」
編集担当者からのメッセージ)

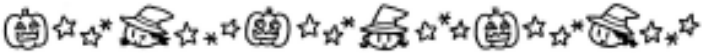


さく・のぶみ
WAVE出版

スマホの健康被害は、すべて使い過ぎによるもの

①スマホ依存症、②スマホ腱鞘炎、③首の骨の変形（ストレートネック）による肩こり・頭痛・疲れ、④スマホ老眼、⑤体内時計を狂わせる睡眠への影響、⑥歩きスマホによる事故、⑦コミュニケーションへの影響、⑧行動・情緒・記憶力への影響など沢山ありますが、すべて使い過ぎによるものです。

使い始めると、だんだんスマホを触る時間が増えてくるので、他のことに目を向ける時間が少なくなり。低年齢では使わせない、与えるときには1時間以上は使わせない、夜の9時以降は使わせないなど、親が使用時間のコントロールをしないと依存症の発症は防げませんし、依存症になる



と治療は大変困難です。子どもさんだけでなく、お父さんお母さんのスマホ依存度もチェックしてみましよう。

大人のスマホ依存度チェック 8個以上は重症、5〜7中等症、3〜4軽症、1〜2予備群)

- ① スマホを枕元に置いて寝る
- ② 食事中でもスマホを見るのが習慣になっている
- ③ トイレにスマホを持っていく
- ④ 脱衣所にスマホを置いたりスマホを持って入浴する
- ⑤ 車を運転する際、バッグの中からスマホを取り出し身近に置いておく
- ⑥ 人と話している時でもスマホを扱うことが多い
- ⑦ スマホが身近にないと、とても不安になる
- ⑧ 近くにいる人の発信音が鳴ったら、すぐに自分のスマホを見てしまう
- ⑨ SNSを毎日チェックする
- ⑩ 歩行しているときも、スマホを持ち歩きチェックする

ちょっとだけ、スマホを置いて、子どもの顔を見てみましょう。そこには、気づかなかった子どもの笑顔が、いっぱいあるはずですよ。





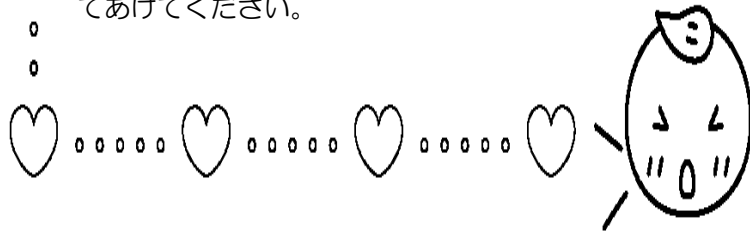
ココロ・ココロ

2歳頃から「自我」と呼ばれる自己主張がどんどん出てきます。最初はいろんな主張が出ることを喜び、うんうんと聞いてあげられます。しかし子どもがだんだん大きくなってくると『わがまま』『勝手』と判断し、頭ごなしに叱ることが多くなっていないでしょうか。

子どもの主張には、わがままに見えても何かしら言い分があるものです。それをまず聞いてあげることが大切です。言い分を聞くということは子どものわがまますすことではなく、子どもの考えや気持ちを知ることです。その上でなぜそれが叶えられないかを伝え、子ども自身の納得や理解につながりやすくなります。

子どもは、大人を困らせるために自己主張をするわけではありません。人生経験の未熟な子どもなりに、自分のしたいことを大人に一生懸命伝えていだけなのです。

最後に、親に目いっぱい自己主張できる子は、親を信頼しています。自信をもって言い分を聞いてあげてください。



病児保育室「ここいえ」通信

先日、2才の女の子三人と色画用紙を使ってタコや魚を作るあそびをしました。製作中でも一人一人個性が見られ、おもちゃを使って遊ぶ時とはまた違った表情が見られます。完成した作品は壁に貼り、お迎えの時に持って帰っていただくと、とても喜ばれます。

ここいえでは年齢やその日の体調に合わせた遊びを提供しています。初めて利用されるお子さんや、久しぶりのお子さんも、安心して訪ねてきてくださいね。



栄養相談日

栄養士が担当します。子どもさんの栄養に関すること何でも相談してください。

時間 14時から16時まで

10月12日(水) 11月9日(水) 12月14日(水)

10月19日(水) 11月16日(水) 12月21日(水)

10月25日(火) 11月30日(水)

編集後記

今年も残すところ、あと3ヶ月となりました。みなさん、新年に立てた目標は達成できたでしょうか？私の目標は、今年も「チームかねはら」全員で海響マラソンを完走すること！本番まであと1ヵ月。早くも緊張しています。 723☆M

☆インフルエンザワクチンの予約が始まります☆

インフルエンザワクチンは予約制なので、お電話または直接受付窓口にてお申し込みください。

予約開始 10月4日(火)～
定員になり次第終了

接種開始 10月17日(月)～



	接種回数	1回の費用
1歳～2歳	2回	3,000円
3歳～小3	2回	3,500円
小4～高3	1回	3,500円

原則として、市内在住の1歳以上のお子さんのみとなります。2回目のご予約は1回目の接種が終わってから受け付けます。母子手帳を必ずお持ちください。

平日の来院が難しい方を対象に、土曜日の午後(2回のみ)接種時間を設けています。ぜひご利用ください。

土曜日の接種日 11月19日(土) 14:00～16:00
12月10日(土) 14:00～16:00

☆B型肝炎の予防接種が定期化されました☆

B型肝炎ウイルスは母子感染や血液を介する感染だけでなく、涙や唾液によっても感染する可能性があると言われています。

10月1日より、平成28年4月1日以降に生まれた1才未満のお子さんに公費で接種できるようになりました。予約制なので受付までご連絡ください。

おすすめの絵本

『コングラガッチ ぬきあしさしあしすすめ!の本』

さく ユーフラテス 小学館

イルカとモグラがこんがらがってできた生物「いぐら」が忍者になってお屋敷から秘伝の巻物を取り返しに行くお話です。ほかに、お友達の家を訪ねたり、いいにおいのもとをたどったり…いくつもの道を指でたどりながら「考えるちから」でドアを開いて進みましょう!



院長不在日 学会、講演・会議のため不在です
11月7日(月) 14時～16時

夜間急病診療所のご案内

夜間の急病時には夜間急病診療所をご利用下さい。

場所 下関市大学町2丁目(市大近く)

診療時間 19時～23時 電話番号 252-3789

発行人 かねはら小児科 金原 洋治

山口県下関市生野町2-28-20

083-252-2112

HPURL <http://members.jcom.ne.jp/28149681//>