

『携帯電話（スマホ）やテレビに子守りをさせていませんか？』

子どもの脳にとって携帯電話（スマホ）・テレビの刺激は強すぎます。画面を長時間見ていると子どもは人の声や自然の音に対して反応が鈍くなり、お母さんやお父さん、お友達とも楽しく遊べなくなってしまいます。

また、携帯電話（スマホ）やテレビの音や光も、子どもの反応を鈍くさせます。画面に依存することで十分な遊びや様々な経験を得られる機会が少なくなり、「言葉の伸び」や「手先の使い方」「人とのやりとり」など子どもの発達に影響がある可能性があります。

<テレビを見るときは…>

*時間を決めて見るようにしましょう。

*見るときは、離れて見るようにしましょう。

*子ども一人で見るのではなく、大人も一緒に見て話しかけてあげましょう。

*携帯電話（スマホ）やテレビ以外に絵本を読んだり、体を動かして遊ぶ時間を作りましょう。



-----✂ キリトリ ✂-----

1 歳6 力月児健診おたすね票

お子さんのお名前 _____ 生年月日： _____ 年 _____ 月 _____ 日

*お母さん・お父さん自身についてうかがいます。当てはまる方に○をつけてください。

1. 毎日の生活や育児を楽しくやっていますか？ (はい いいえ どちらとも言えない)
2. 育児をされていてイライラしたりつらいと感じることが多いですか？ (はい いいえ どちらとも言えない)
3. 育児の相談相手や協力者はいますか？ (はい いいえ どちらとも言えない)
4. お子さんをどちらかというと厳しく育てていると思いますか？ (はい いいえ どちらとも言えない)
5. しつけのためにお子さんをたたくことがありますか？ (はい いいえ どちらとも言えない)
6. 子どもさんはスマホやテレビを1日2時間以上が見ていますか？ (はい いいえ どちらとも言えない)
7. 最近(1週間内)での気持ちにあうものを選んでください。



楽しい

()



普通

()



微妙/疲れている

()



あせっている

()



悲しい/辛い

()



イライラ

()

8. お母さん・お父さん自身のことについて何かありましたらお書きください。

健康的な不安がある 心に悩みを持っている 家事や仕事が忙しい 経済的な不安がある

パートナーとの関係に悩んでいる 祖父母との関係に悩んでいる 介護を必要とする人が身近にいる

その他 ()