

令和5年5月生まれ

おめでとう1さい

応募方法

誕生日の前々月15日まで、電話または市ホームページで受け付けています。

(例) 誕生日が令和5年6月の方は、4月15日までに応募してください。

経営企画課広聴広報係

☎(921)2121(内線514) HP ページID:2633



ホームページ



15日 かしわら さき 梶原 彩希ちゃん



24日 さかもと さん 坂本 沙蘭ちゃん



15日 せのお ほなつ 妹尾 帆夏ちゃん



1日 よこやま ゆうひ 横山 夕陽ちゃん



24日 まつお ななせ 松尾 ななせちゃん



3日 やまうち ひかり 山内 ひかりちゃん



31日 はなだ あやか 花田 綾香ちゃん



31日 はだ いつき 波田 逸樹ちゃん



6日 なかほら ゆうた 中原 悠太ちゃん



7日 きくち ゆづき 菊池 結月ちゃん



12日 なかしま あきと 中島 章翔ちゃん



25日 たかまつ あおば 高松 青葉ちゃん



17日 ささぶち ゆあ 笹淵 結愛ちゃん



にこにこ通信



「メディアとの付き合い方」



スマートフォンやタブレットの普及で、動画サービスやSNSなどの新しいメディアに触れる機会は増えました。家事などで子どもの相手ができない時に活用する人もいます。メディアと上手に付き合うために、いくつか気を付けたい点があります。

ブルーライトの影響

ブルーライトは太陽光に含まれる光のひとつで、スマートフォンやタブレットの画面からも放射されています。夜に浴びると脳が昼間だと勘違いして、睡眠を促進するメラトニンというホルモンが抑制されてしまいます。見る時間が長いほど眠れなくなってしまいます。

子どもの目への影響

見たいところに視線を動かす、ピントを合わせる眼球運動の力は、赤ちゃんが歩き始めるころに、急速に発達すると言われています。スマートフォンなどを見るとき、目は画面にピントが固定され、その範囲でしか眼球は動きません。特に、2歳くらいまでの乳児期に、画面を長時間見せることは避けましょう。



家庭でルールを決めましょう。まず、子どもが映像を見るときは、見せっぱなしにするのではなく、親子で一緒に見るようにしましょう。また、タイマーなどで「これが鳴ったら終わりだよ」と、終わりの時間が分かるようにしてあげると効果的です。

子育て支援課 子育て応援係 ☎(919)6001