



こども家庭センターだより

みまもる～む
me mom room

2025 年 9 月 25 日発行（第 6 号）



食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、実りの秋、、、楽しみの多い季節がやってきました。深まる秋を楽しみましょう。また、昼夜の気温差が大きい季節でもあるので、健康面には十分に気をつけてお過ごしください。



10 月は目の愛護月間です！

10 月 10 日は目の愛護デー



子どもの目は毎日発達していて、両目の視力機能は 6 歳頃までにほぼ完成すると言われています。乳幼児期は、子どもの目をもっとも育つ時期です。この機会に「目」の健康をあらためて見直してみましょう。

メディア(スマートフォン・テレビ・タブレットなど)漬けの予防は乳幼児期から！

少しの時間なら気分転換にもなる楽しいメディアですが、長時間の使用になると、睡眠不足、体力低下、目の不調など健康や生活に影響します。テレビや YouTube などは長時間視聴という問題だけでなく、その内容も注意が必要です。子どもにとって心と体を育てる大切な時期、スマホやタブレットから離れる時間をつくりましょう。

「子どもとメディア」の問題に対する提言

1. 2歳までのテレビ・ビデオ視聴は控えましょう。
2. 授乳中・食事中のテレビ・ビデオ視聴は止めましょう。
3. すべてのメディアへ接触する総時間を制限することが重要です。
1日2時間までを目安と考えます。
テレビゲームは1日30分までを目安と考えます。
4. 子ども部屋にはテレビ・ビデオ・パソコンを置かないようにしましょう。
5. 保護者と子どもでメディアを上手に利用するルールをつくりましょう。

*ここでのメディアとは、テレビ、DVD、電子ゲーム、スマートフォン、タブレット端末などの電子映像を指しています。

(日本小児科医会 2004 年「子どもとメディア」5つの提言より抜粋)



今年の中秋の名月は、10 月 6 日(月)です。満月よりも少し欠けていますが、澄んだ夜空に美しい月を楽しめます。(満月は10月7日)

育児用品リユース会のお知らせ♡

サイズアウトした子供服や、使わなくなった育児用品を、必要としている方へお譲りするリユースのコーナーをくるり広場前に設置します。ベビーカーやチャイルドシートは抽選となります。



ぜひ、お立ち寄りください！

10月8日(水)、9日(木)、10日(金)

8:30~17:00

問合せ先 こども支援係

秋を楽しもう！

10 月 22 日福智山ろく花公園へ遠足を予定しています。季節の花や樹木に囲まれた中を散策します。詳しくはこども支援係まで。

10 月 29~31 日ハロウィンの雰囲気コーナーを設けます。いつもとちょっと違う広場をのぞいてみてね！



2024.10.31

中間市こども家庭センター

みまもる～む
me mom room

中間市通谷一丁目 36 番 10 号

☎ 093-245-8717

FAX 093-245-7177

総合会館(ハピネスなかま)本館内

平日 8:30~17:15

*土・日・祝日・年末年始は休館

