



赤ちゃんが生まれて、どれぐらいの時期になったら、親子向けの遊び場へでかけてもよいのかしら？

生まれたばかりの赤ちゃんは、抵抗力が弱くて、感染症が心配。お出かけの目安として、1ヶ月健診で問題なければ少し外出してみる、4~5ヶ月健診でも問題なければもう少し人が多いところに出掛けてみるなどの段階があると、無理がなくお出かけできるかな。



親子の遊び場や子育て情報を知りたい！！どこに問い合わせたらよいのかしら？

宮城野区には、のびすく宮城野や児童館、保育所（園）の子育て支援センターなど、親子の遊び場があるよ。園庭で遊べる施設もあるので、お天気のよい日は外遊びも楽しめちゃう。「せんだいのびすくナビ」や「たのしねっと」、仙台市ホームページの「子育て支援」を検索してみてね。
(<https://www.city.sendai.jp/>)



☆せんだいのびすくナビ



☆たのしねっと



一時預かりを利用してみたいけど、どんなところでやっているの？

宮城野区では、のびすく宮城野の他に20か所の保育園で一時預かり事業をやっているよ。ママらいふ手帳のP23を参考にしな。



保健師



保育士



先輩ママ



子どもにスマホやタブレットで長時間動画を見せるのってやっぱりよくないのかしら？

スマホやテレビのような映像メディアとの付き合い方は気になるよね。ちょっと先生のお話を聞いてみよう。



先輩ママ

コラム

お母さん・お父さん・祖父母のみなさんへ

～スマホなどの映像メディアは赤ちゃん・子どもの発達に影響を与える～

元仙台医療センター小児科 田澤雄作

長時間使用するスマホ・テレビ・ビデオなどの映像メディアは、母子お互いの語りかけのない時間を大量に生みだして言葉のめばえや発達に影響を与えます。母子の相互のまなざしと笑顔が、「私の赤ちゃん可愛い」「ママ大好き」という母子の絆を成熟させます。「3歳まではメディアに接触させない、以後は1日30分から1時間が目安」これだけの知恵で、出生後の養育環境による「発達」の問題をさけることができます。便利な、気分転換の道具として利用するのがポイントです。母子の静かな眠り、手遊び、遊び歌、絵本の読みきかせ（読みあい）そして身体運動はスマホから離れる時間を作り、子どもたちは健やかに成長していきます。

