

# 見直しましょう メディア漬けの子育て



## 5つの提言

- 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、食事時のテレビ・ビデオの視聴はやめましょう。
- 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、パーソナルコンピューター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。

## まず、小児科医に診てもらいましょう。



- ・小児科はお子さんの全身を診察し、必要に応じて他の診療科を紹介します。
- ・小児科医はあなたの子育てのサポーターです。気になることや心配なことは、なんでも気軽にご相談ください。
- ・予防接種や乳幼児健診は、かかりつけの小児科医で受けましょう。

