ひきこもりで悩んでいませんか？

ひきこもりとは、さまざまな要因によって社会的な参加の場面が狭まり、就学や就労などの自宅以外での生活の場が長期（６カ月以上）にわたって失われている状態のことをさします。他者と交わらない形での外出（普段は家にいるが、近所のコンビニなどには出かける状態や、自分の趣味に関する用事のときだけ外出する状態など）をする場合も含まれます。

ひきこもりは「甘え」や「怠け」ではありません。本人は社会とかかわれないことにとても苦しんでいます。周囲の無理解もあり、誰にも相談できずに悩んでいる家族も多いといわれています。

ひきこもりは誰にでも起こる可能性があります。まずは家族が一歩を踏み出してみませんか。

ひきこもり家族会「虹の会」

ひきこもりの悩みを持つ家族同士で運営している会です。
同じ悩みを共有できる仲間に会うことでホッとできます。
いろいろな家族からヒントをもらえます。
「ひきこもりについての情報がほしい」、「ひきこもりについて正しく理解したい」など、一緒に考えていきましょう。
匿名参加でもかまいません。秘密は厳守します。

日　時　第２金曜日　13:30～15:30
場　所　滝川市まちづくりセンター「みんくる」
　　滝川市栄町３丁目６番28号
対象者　ひきこもっている子どもや兄弟姉妹がいて心配な方。
　　同じ境遇の家族と話したいなどと思っている方。
費　用　100円（見学１回は無料）
　初めて参加される方は、事前にお申し込みください。
問合せ・申込み先
　滝川保健所　健康推進課健康支援係　☎24-6201

元気がみつかるところ「ほぐカフェ」

「工房赤平虹の架け橋」の通所者がカフェスタッフをつとめている、誰もが気軽に参加できるコミュニティカフェです。手づくりスイーツを味わいながら健康について楽しくお話ししませんか。

日　時	２月８日㈭　14:00～16:00
場　所	あかびら市立病院　かあさん食堂「ぼらん亭」
テーマ	「楽しくからだを動かし 認知症予防!!」

問合せ　健康づくり推進係　TEL 32-5665　FAX 34-4188

Health Guide

健康トピック

今月のお知らせ

遊びは子どもの栄養です

～ 乳幼児期にはスマホを置いてふれあい遊びを ～

子どもはこれからの世界を生きていく存在。ＩＴ機器を学ぶことも大切だという見解の一方で、日本小児科医会は「乳幼児期からスマホに子守をさせないように」と注意喚起しています。

乳幼児期を通して、「子どものサインを親がつかみ、やりとりを通じて心を育てる」、「身体を使う」、「人との交わりを通して社会性を伸ばす」ことが大切です。スマホに子守をさせず、親が時間をつくって遊ぶ、『ふれあい遊び』をしましょう。

どんな時期にどんなふれあい遊びがあるかは、保健師や子育て支援センターへご相談ください。

長時間、テレビ・ＤＶＤ・スマホなどに接している子どもへの影響

①足や腹筋・背筋の低下
姿勢が悪い、疲れやすい、長く歩けない、転ぶときに手が出ず顔から転ぶなど。

②視力・立体視力への影響
視力や立体・空間認知力が悪くなる（ボールを受けようとしても顔にボールが当たるなど）。

③言葉の力が育たない
親や子ども同士の会話・遊びの中で、気持ちを伝えるための言葉や気持ちを感じる力が育ちます。この時間が減るとコミュニケーションの力が育ちません。

ふれあい遊びを大切にしましょう こんな効果があります

①愛着形成
親の顔・声・手は赤ちゃんにとって最高のおもちゃです！

②生活リズムの確立
どの時期でもしっかり身体を使って遊ぶと、ぐっすり眠り、よく食べるようになります。

③外遊びによる体験
五感や体力を育て、毎日新しい発見や体験ができます。

④お手伝いによる自尊心
子どものやりたがる気持ちを大切に、親子のかかわりで生活能力、役立ち感、達成感が養えます。

⑤集団遊びによる社会性など
言葉や運動能力、社会性（社会のルール、コミュニケーション力など）、相手を思いやる心などが育ちます。

未就学児の情報機器利用　保護者向けセルフチェックリスト
（３歳から６歳まで）
―子どもたちのインターネット利用について考える研究会―
https://www.child-safenet.jp/material/checklist/

未就学児の情報機器利用に関し、現時点での各家庭の取り組みの適切さが簡単に自己診断できます。各質問の解説シートを読むことで、懸念すべき点についての知識も得られます。