



いきいき健康情報 vol.52

このコーナーでは、市民の皆さんの健康づくりに役立つ情報を掲載します。

子どもとメディア

- 睡眠不足
- 運動不足
- コミュニケーション能力の低下
- 言語発達の遅れ
- 感情や欲望を制御する力の不足
- 読み書きや計算能力の低下

近年、私たちの生活には、さまざまなメディアが深く関わっています。今回は、メディアの中でも、テレビ、ビデオ、スマートフォン、インターネットなどの映像メディア（以下「メディア」）への接触は、近年低年齢化、長時間化しています。乳幼児期および学童期の子どもは、親や身近な人との関わり、遊びなどの実体験を重ねることによって人間関係を築き、健全な心身を育みます。ところが、こうした発達段階にある子ども達の過剰なメディアへの接触は、人との関わりの不足を招き、次のような影響が生じるとされています。

メディアの及ぼす影響

近年、私たちの生活には、さまざまなメディアが深く関わっています。今回は、メディアの中でも、テレビ、ビデオ、スマートフォン、インターネット、ゲームなどが子どもに及ぼす影響と正しい付き合い方について紹介します。

- 2歳までのテレビ・ビデオなどの視聴は控える。
- 授乳中・食事中のテレビ・ビデオなどの視聴はやめる。
- メディアへの接触は1日2時間まで、テレビゲームは1日30分までを目安にする。
- 子ども部屋には、テレビ、ビデオ、パソコンなどを置かないようにする。
- 保護者と子どもで話し合い、自分たちのルールをつくる。

メディアによる子どもへの悪影響を抑制するために、次のことを心掛けましょう。

メディアとの正しい付き合い方



子どもが夢中になるゲームなどは、表現が年々過激化しており、その接触開始年齢も低年齢化してきています。メディアによって与えられる情報の質やその影響を問う必要があると同時に、それらを上手に活用し、批判的な見方を含めて読み解く、時代に即した力を育てることも重要です。

また、目と目を合わせ、語り掛けることで、子どもに安心感を与え、親子の絆も深まります。絵本の読み聞かせは、その最たるもので、心の成長を促します。また、散歩や外遊びなどで親と一緒に過ごすことは、子どもの体力・運動能力、そして五感や相手の気持ちを理解する共感力を育みます。

子どもとの時間を大切に過ごし、子どもの健やかな成長のためにも、メディアとの付き合い方について今一度考えてみましょう。



【問合先】＝市民健康課（川内保健センター内） ☎(22)8811

行こうよ図書館へ



薩摩せんだい図書館フェスタ

幼児から大人まで、幅広い市民の皆さんに図書館に親しんでいただくため、12月3日（日）に中央図書館と中央公民館において、「薩摩せんだい図書館フェスタ」を開催しました。

小学校保護者の読み聞かせグループや地域のボランティアグループによる「おはなしリレー」や少年自然の家の職員による「バルーンアート」をはじめ、日本の昔話や人気の綾小路きみまろの映画上映、クリスマス工作などを行い、多くの来場者でにぎわいました。特に、図書館で保存期間を過ぎた図書や雑誌を持ち帰る「本のリサイクル市」は盛況で、熱心に本を選ぶ人の姿が終始見られました。



図書館ホームページを活用ください
パソコンやスマートフォンで、図書館の利用方法や蔵書検索が確認でき、検索メニューから人気の図書を知ることができます。

きます。特に、「新着図書」は随時更新しており、図書館に行く前にチェックできるので便利です。また、他の検索メニューも利用できますので、読みたい本を探す際に活用ください。

【検索メニュー】

- ▼新着図書（3カ月以内の新着本）
 - ▼人気の本（貸し出し数ベスト10）
 - ▼ベストオーダー（予約数ベスト10）
 - ▼おすすめ本（職員のおすすめ本）
 - ▼リクエスト購入図書（利用者のリクエストにより購入した本）
 - ▼お知らせ（イベントや臨時休館など）
 - ▼図書館だより（毎月発行）
- ＊図書館利用者カードを取得済みの方は、パスワードなどを登録することで、貸し出し中の図書の予約、借りている本や予約している本の状況、年間利用冊数などの確認ができます。



「大寒忌」に、まじわる作品を！

本市ゆかりの有島三兄弟（長男は作家の武郎、次男は画家の生馬）の末弟で、作家の英夫（里見）は、「善心悪心」多情仏心」などの作品を残しました。里見の命日に当たる1月21日は大寒の時期であったことから「大寒忌」と呼ばれており、川内まごころ文学館にも里見弾にちなんだ多くの資料が展示されています。

中央図書館では、有島三兄弟の関連図書とともに、正直でいかなる生き方「まごころ哲学」を貫いた里見弾がしのばれる図書のコーナーを設け、展示・貸し出しを行っています。

わくわく薩摩川内土曜塾「わくわく図書館」

- 【時】11月27日（土）10時～11時
- 【所】中央図書館3階研修室
- 【内容】アニメ映画
- ▼くまのおいしゃさん
- ▼かんすけさんとふしぎな自転車
- 【対象】中学生以下
- ＊保護者同伴可
- 【定員】先着30人
- ＊申込不要（当日受け付け）
- ＊参加無料
- 【問合先】中央図書館 ☎(22)3542



里分館から

今月のおすすめ本

一般書

西海の断島、里村のことばと暮らし
ひがきやま まさひろ 日笠山 正治 編
(高城書房)

一般書

骨格診断×パーソナルカラー 本気に似合う服に出会える魔法のルール
ふたかみ 弓子 著
(西東社)

児童書

SNS炎上
NHK「オトナヘノベル」制作班 編
(金の星社)

絵本

すっぱりめがね
ふじむら けんじ 藤村 賢志 作
(教育画劇)

若い世代はあまり話さなくなった里の話し言葉で、島の歴史や文化、暮らしを後世に伝えようと、5年の歳月をかけ満を持して出版された一冊。愛情のこもった一語一語と当時の懐かしい暮らしに触れてください。

すてきな服なのに着るとダサく見える。色に迷ったらとりあえず黒を着る。そんな女性に似合う服の魔法のルールを教えます。無駄な服を買わなくなり、おしゃれがぐんと楽しくなる本です。

10代の子どもが抱える悩みや知りたい気持ちに応えるNHKの人気番組「オトナヘノベル」を書籍化。SNSの怖さを描いた3話を収録した必読の一冊です。

車、ピアノ、ラーメン…。その中はどういう仕組みになっているの？この眼鏡を掛けると、どんな物でも「すっぱり」と切られた断面図を見ることができます。子どもの好奇心に応える絵本です。