



映像メディアの長時間の視聴は子どもへ大きな影響を与えます

▶問い合わせ…母子保健係 ☎72-8297

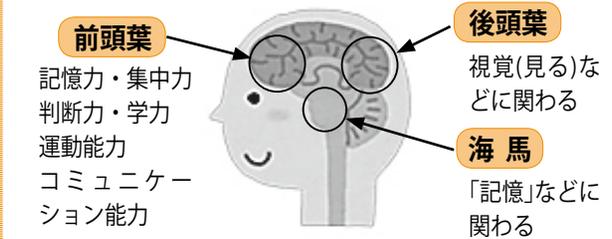
寒さが増し、室内でDVDを観たり、ゲームをする時間が増えてくる時期です。映像メディアの視聴が子どもにどんな影響を与えるかご存知ですか？

※映像メディア…テレビ・DVD・パソコン・タブレット端末・スマートフォン・ゲームなどの動画

◆メディアと脳・意欲との関係◆

脳には右図のように場所ごとに働きがあり、全体の活動の容量が決まっています。そのため映像メディアを長時間視聴していると「見る」ことに関係する後頭葉の働きは活性化しますが、「考える」ことに関係する前頭葉の働きが少なくなることが分かっています。この状態が続くと、「考える」力が少なくなると言われています。

脳の働き



◆メディアと視力との関係◆

スマートフォンやゲーム機などの小型画面を見続けると、焦点を正しい位置に合わせることができず片目で見ると、癖がついてしまいます。また、ピント調整のため眼球の緊張が増し、仮性近視になる可能性が高くなり、疲れ目にもなりやすくなります。

◆メディアと睡眠との関係◆

寝る直前にテレビやDVDを観ると、画面から出る明るい光によって、眠りを誘う大切なホルモン(メラトニン)が十分に分泌されず、深い睡眠になりにくくなることがわかっています。

また、戦闘ものや戦隊もののDVDやゲームは子どもが興奮しやすく、寝つきが悪くなります。

<映像メディアとの上手な付き合い方>

子どもの意欲や人とのコミュニケーション能力を高めるためには、実際に体を使った遊びや親との目と目を合わせた会話が非常に大切です。一方で、映像メディアを通じ、実生活では経験できない映像(動物や昆虫、宇宙や地球の世界など)を見ることができ、子どもの興味を広げるきっかけになることもあります。映像メディアは時間を決めて使用しましょう。

おに丸★食育応援隊!



管理栄養士のおすすめレシピ 「さんしょう風味のなめこ汁」



<材料 5人分>

ナメコ	100g(1袋)
大根	150g
ニンジン	20g
ねぎ	20g
味噌	大さじ2杯
だしパック	2袋
水	4カップ
粉さんしょう	適量

※計量カップ：1カップは200mlです。

手軽な「だしパック」を使って、おいしい「なめこ汁」はいかがですか？
粉さんしょうの風味で薄味でもおいしくいただけます！

<作り方>

- ①ナメコは軽く洗う。大根とニンジンは1cm幅に切り、ねぎは斜めに切る
 - ②鍋に水とだしパックを入れ、大根とニンジンを加えて火にかける
 - ③②が煮えたら、だしパックを取り出す。なめこ味噌を加えて一煮立ちさせる
 - ④ねぎを加えて器に盛り、粉さんしょうをふる
- ※だしパック：主に天然だし(昆布やかつお節など)を細かくし、個包装にしたもの

<栄養価(1人分)>

エネルギー24kcal 塩分0.9g

▶問い合わせ…健康係 ☎72-8295

休日・年末年始当番医・薬局 ▶ 受付時間…午前9時～午後5時

とき	内科系	外科系
12/23 (土)	ひらのこどもクリニック 上江釣子17-219-1 71-5800	淵澤脳神経外科クリニック 鍛冶町二丁目14-40 63-6321
12/24 (日)	及川放射線科内科医院 立花10-28-1 65-3811	斎藤産婦人科医院 諏訪町二丁目6-37 64-2136
12/29 (金)	及川放射線科内科医院 立花10-28-1 65-3811	きたかみ腎クリニック 柳原町四丁目15-9 61-5700
12/30 (土)	しゅうちろう内科クリニック 村崎野17-167-3 72-6567	小田島眼科 黒沢尻二丁目2-23 65-5600
12/31 (日)	坂の上野田村太志クリニック 上野町四丁目2-15 65-1111	前田皮膚科クリニック 新穀町二丁目1-17 64-0770
1/1 (月)	いとう小児科クリニック さくら通り一丁目5-11 61-5155	さやかクリニック 飯豊20-123-1 72-7228
1/2 (火)	むらさきのクリニック 村崎野15-150-1 71-3555	斎藤医院 川岸三丁目21-38 64-0021
1/3 (水)	日高見中央クリニック 北鬼柳22-46 61-0888	大内眼科クリニック 柳原町四丁目17-39 64-0100
1/7 (日)	しゅうちろう内科クリニック 村崎野17-167-3 72-6567	いわぶち脳神経クリニック さくら通り二丁目2-25 65-3661
1/8 (月)	根本小児科医院 芳町6-5 63-4687	小川医院中野町クリニック 中野町一丁目9-28 63-2939
1/14 (日)	坂の上野田村太志クリニック 上野町四丁目2-15 65-1111	斉藤整形外科 諏訪町二丁目6-41 65-3441
1/21 (日)	むらさきのクリニック 村崎野15-150-1 71-3555	みずかわ耳鼻咽喉科医院 上江釣子15-213 72-6760
1/28 (日)	日高見中央クリニック 北鬼柳22-46 61-0888	大内整形外科医院 本通り四丁目12-10 63-7230

※休日当番医などは変更になることがあります。市のホームページなどで確認の上、保険証をお持ちください。

小児インフルエンザ予防接種費用の助成

低所得世帯向けに小児インフルエンザ予防接種を受ける際の費用を助成しています。

- ▶ 実施期間…平成30年1月31日(水)まで
- ▶ 対象…本年度中に生後6カ月～12歳に達し、国内の医療機関で同予防接種を受ける児童
- ▶ 申請できる人…上記対象となる児童の保護者で、29年度において次のいずれかの世帯に属する人
 - ①住民税が非課税の世帯
 - ②生活保護法による被保護世帯
 - ③「中国残留邦人等の円滑な帰国及び永住帰国後の自立の支援に関する法律」による支援給付受給世帯
- ▶ 助成金額…接種1回につき1,750円(実施期間に2回まで助成)
- ▶ 申請方法…予防接種を受ける前に助成券交付申請書を健康増進課へ提出してください。郵送が必要な場合はお問い合わせください
- ▶ 申し込み・問い合わせ…健康係 ☎ 72-8295

とき	薬局	
12/23 (土)	あんず薬局 上江釣子17-218-2 71-5665	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 81-4545
	すずらん薬局 北鬼柳22-36-11 61-2277	
12/24 (日)	さわやか薬局 立花10-48-7 65-5000	銀河薬局村崎野店 村崎野17-171 66-7121
12/29 (金)	さわやか薬局 立花10-48-7 65-5000	まちぶん調剤薬局 柳原町四丁目15-8 65-7810
	銀河薬局村崎野店 村崎野17-171 66-7121	クラフト薬局北上花園店 花園町三丁目1-6 64-0918
12/30 (土)	サンケイ薬局県立中部病院前店 村崎野17-167-1 62-3331	クラフト薬局北上花園店 花園町三丁目1-6 64-0918
12/31 (日)	まごころ薬局 上野町四丁目3-22 61-6600	あかり薬局新穀町店 新穀町二丁目3-26 72-8806
	中央調剤薬局県立中部病院前支店 村崎野17-22-1 68-4976	テルス調剤薬局 花園町一丁目6-11 61-3757
1/1 (月)	すくらむ薬局 さくら通り一丁目5-7 61-3388	リリイ薬局 北上店 飯豊20-123-1 72-6691
	中央調剤薬局県立中部病院前支店 村崎野17-22-1 68-4976	テルス調剤薬局 花園町一丁目6-11 61-3757
1/2 (火)	みつばち薬局 村崎野15-149-1 62-5900	あさひ薬局北上店 花園町一丁目7-8 61-2838
	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 81-4545	
1/3 (水)	すずらん薬局 北鬼柳22-36-11 61-2277	おおぞら薬局 柳原町四丁目15-29 65-2202
	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 81-4545	あさひ薬局北上店 花園町一丁目7-8 61-2838
1/7 (日)	サンケイ薬局県立中部病院前店 村崎野17-167-1 62-3331	きたかみ中央薬局 さくら通り二丁目2-28 65-7550
1/8 (月)	ひまわり薬局 芳町7-20 63-6877	ニコニコ薬局 中野町一丁目10-29 65-5551
	中央調剤薬局県立中部病院前支店 村崎野17-22-1 68-4976	すずらん薬局 北鬼柳22-36-11 61-2277
1/14 (日)	まごころ薬局 上野町四丁目3-22 61-6600	ファースト調剤薬局 諏訪町二丁目5-42 61-3023
	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 81-4545	
1/21 (日)	みつばち薬局 村崎野15-149-1 62-5900	つくし薬局江釣子店 上江釣子15-135-3 72-6646
	銀河薬局村崎野店 村崎野17-171 66-7121	
1/28 (日)	すずらん薬局 北鬼柳22-36-11 61-2277	中央調剤薬局県立中部病院前支店 村崎野17-22-1 68-4976

日曜日当番整骨院

休日当番歯科

とき	施術所
12/24 (日)	山内接骨院 有田町11-32 63-6505
12/31 (日)	うえのまち整骨院 上野町三丁目3-2 61-4221
1/7 (日)	大河原整骨院 本通り三丁目1-26 65-0104
1/14 (日)	佐藤整骨院 大通り一丁目6-8 63-3725
1/21 (日)	大和接骨院 常盤台一丁目20-1 63-8611
1/28 (日)	土川整骨院 上江釣子19-61 77-3239

とき	歯科
12/30 (土)	佐々木歯科医院 村崎野15-537-5 66-4184
12/31 (日)	おやま歯科矯正クリニック 大通り二丁目3-1 65-1182
1/2 (火)	かじまち小原歯科医院 鍛冶町二丁目13-20 63-4058
1/3 (水)	門神歯科クリニック 和賀町横川目36-16-10 72-4180
1/21 (日)	北上歯科医院 花園町一丁目6-29 63-4010

▶ 受付時間…午前9時～正午
 ※3週目以外の日曜日には、開院している歯科医院があります。
 ▶ 受付時間…午前9時～午後5時