

いしかわ いいん つうしん
石川医院通信

147



診療案内

	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	△
午後 2:30~ 7:00	○	○	※	△	○	△	△

※ 乳幼児健診/水曜日 午後 2:30~(予約制)一般診療は午後4時からとなります。
◆ 他に、小児の心理相談「のびのびクラブ」を行っています。(完全予約制)

お知らせ

★以下は、午後、診療担当医が変更になります。
4月・5月6月の金曜日午後と、6月29日(火)の午後

BCG 接種日程(完全予約)
以下は受付時間: 12時20分~12時30分
4月28日(水)・5月7日(金)・5月18日(火)
5月26日(水)・6月4日(金)・6月15日(火)
6月23日(水)

発行者/医療法人社団 櫻美会 石川医院
〒174-0071 東京都板橋区常盤台1-61-3 ☎03(3960)3940
ホームページアドレス <http://www.ishikawa-iin.or.jp/>
※ 電話番号はお間違いのないようご注意ください

※看護師から※

「ゲーム障害」という病気をご存知でしょうか？

スマートフォンやパソコンで提供されるゲームに熱中して、勉強や仕事が手につかず健康まで損なってしまう依存症です。

患者の多くは未成年のことが多いのですが、乳幼児にも影響を及ぼします。例えば、ぐずっている赤ちゃんに子育てアプリの画面ばかり見せていると赤ちゃんの育ちを歪める可能性があります。乳幼児期は視力が発達する重要な時期です。テレビやDVD、特にスマホやタブレットなどの小さな平面画面を見る時間が長いと視力の発達を妨げます。日本の子供たちの視力はテレビやゲーム機の普及のあと急速に悪化しています。

ゲーム障害を引き起こす前に、まずは家庭でできる予防策を行いましょう。

■家庭でできる予防策（ここでは主に乳幼児を対象とする）

- ・ 2歳までは、テレビ、DVD、スマホのアプリなどの視聴を控えましょう。
- ・ 授乳中、食事時のテレビ、DVD、スマホアプリの視聴はやめましょう。
- ・ 全てのメディア（テレビ、DVD、電子ゲーム、スマートフォン、タブレット等）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しょう。
- ・ 子供部屋にはテレビ、DVDプレイヤーなどを置かないようにしましょう。
- ・ 保護者と子供でメディアを上手に利用するルールを作りましょう。

予防策だけでなく、豊かな時間を過ごすことが大切です。

例えば、授乳時は赤ちゃんを目と目を合わせ語りかけることで赤ちゃんの安心感と親子の愛着が育まれます。絵本の読み聞かせは親子が共に育つ大切な時間です。散歩や外遊びなどで一緒に過ごすことは子供の体力、運動脳力、そして五感や共感力を育みます。

スマホに子守りをさせるのではなく、ぜひ親子で豊かな時間を過ごして下さい。

参考資料：日本小児科医会

株式会社こまど社 「季刊こまど」NO. 66

※受付・事務から※

- ☆ 新型コロナウイルスワクチン接種が始まります。当院で接種ご希望の方は、クーポン券がお手元に届きましたら、予約をお願いします（電話可）。予約の際には10桁のクーポン番号が必要です。持ち物はクーポン券と予診票と保険証と身分証明書をお持ちください。
- ☆ 令和3年度の板橋区民健診（骨粗鬆症検診、区民一般健診、35歳健診、国保特定健診、後期高齢者医療健診、大腸がん検診、肝炎ウィルス検診、前立腺がん検診、胃がんリスク検診）は6月から行います。完全予約制となっておりますので、事前に予約をお取りいただきからお越しく下さい。新型コロナウイルス感染症により変わる可能性もあります。詳細は受付にお尋ねください。
- ☆ 前立腺がん検診、胃がんリスク検診に限り令和2年度の受診券シールをお持ちの方はそのまま受診ができます。
- ☆ 風しんの第5期の定期接種の期間が延長されました。令和元年、令和2年に発行したクーポンは令和4年2月末まで使用できます。
- ☆ 新型コロナウイルス感染症を疑うような症状で診察を希望される方は、予めお電話で、ご相談してください。

※院長から一言※

新型コロナウイルス感染症で日常生活が一変してから、もう1年以上が過ぎました。皆さまの生活も、いろいろな制約があつて、大変だと思えます。家に閉じこもったまましていると、運動不足になってしまいます。運動不足は、骨粗鬆症の原因になったり、感染症にかかりやすくなったりします。お天気の良い日には、散歩などをするよう心がけてみてください。