

小児科医からの3つのお願い

1. かかりつけの小児科医を探しておきましょう。

生まれてから15歳まで診てもらうことになるので、相談しやすい近所の小児科医が最適ですが、いなければ小児を診る事ができる内科医でも構いません。

2. タバコから子どもを守りましょう。

タバコの煙には発がん物質や有害物質が含まれており（副流煙＞主流煙）、子どもに副流煙を吸わせることは危険です。

副流煙は乳幼児突然死症候群（SIDS）、喘息発作、急性気管支炎・肺炎などにかかりやすくなったり、胎児期や生後の発達、発育にも影響を与えます。（喫煙されている方は、周囲への影響も考え禁煙するように心がけましょう）

3. テレビ・ビデオ・スマホなどは、2歳まで見せないようにしましょう。

赤ちゃんと目と目を合わせ、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。

親子が同じものに向き合って過ごす絵本の読み聞かせは、親子がともに育つ大切な時間です。

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、そして五感や共感力を育みます。しっかり遊ぶとぐっすり眠り、よく食べるようになり、生活リズムが安定します。

スマホに子守りをさせない
で!!

遊びは子どもの主食です
～スマホを置いてふれあい遊びを～