

## 連絡先一覧

■浪江町役場本庁舎  
〒979-1592  
双葉郡浪江町大字幾世橋字六反田7-2  
TEL 0240(34)2111 FAX 0240(35)5352

■浪江町役場二本松事務所  
〒964-0984  
二本松市北トロミ573  
TEL 0243(62)0123 FAX 0243(22)0212

■福島出張所  
〒960-8018  
福島市松木町9-11 松木町共栄ビル4階  
TEL 024(535)0750 FAX 024(535)0753

■いわき出張所  
〒970-8026  
いわき市平字梅本15  
(いわき合同庁舎4階会議室)  
TEL 0246(24)0020 FAX 0246(24)0026

■南相馬出張所  
〒975-0039  
南相馬市原町区青葉町2-62-2  
TEL 0244(23)1112 FAX 0244(23)1114



<https://www.town.namie.fukushima.jp/>

■浪江町議会事務局  
〒979-1592  
双葉郡浪江町大字幾世橋字六反田7-2  
TEL 0240(34)0254 FAX 0240(34)0264

■浪江町教育委員会  
〒979-1592  
双葉郡浪江町大字幾世橋字六反田7-2  
TEL 0240(34)5710 FAX 0240(34)3659

■浪江町地域スポーツセンター  
〒979-1521  
双葉郡浪江町大字権現堂字下馬洗田5-2  
TEL 0240(34)3941 FAX 0240(35)5885

■浪江町社会福祉協議会浪江事務所  
〒979-1513  
双葉郡浪江町大字幾世橋字大添52-1  
TEL 0240(34)4685 FAX 0240(35)5555

■浪江診療所  
〒979-1513  
双葉郡浪江町大字幾世橋字六反田7-2  
TEL 0240(23)6173 FAX 0240(34)2188

■仮設津島診療所  
〒969-1404  
二本松市油井字大窪118  
TEL 0243(24)1431 FAX 0243(24)1438

## 子育て広場

### スマホ・タブレット・ゲーム・テレビ おうちで見直す大切なこと

子供を  
電子メディア依存から  
守るために

電子メディアは便利ですが、使用し過ぎると心や体の不調につながります。  
子供が依存状態にならないよう、適切な使用を心掛けましょう。



#### 電子メディアによる《心の不調》

電子メディアを使う時間が増え、人と接する時間が減ることでコミュニケーション能力が低下する可能性があります。また、攻撃的な遊びを好み、キレやすくなるなどの影響も。

#### 電子メディアによる《体の不調》

就寝時間が遅くなることで生活習慣が乱れると、体に様々な悪影響が出てしまいます。また、ブルーライトによる視力低下なども懸念されています。

#### 保護者の目が あるところで 使用しましょう

保護者がいない場所で子供が使用する環境をつくると、使用時間が長くなる傾向があり、依存につながります。

#### 時間を しっかり 決めましょう



テレビの視聴なども合わせて1日2時間以内、1回30分を厳守。就寝の1時間半前以降は使用しないようにしましょう。

#### ルールを守れなかつた ときの約束を 決めましょう



親子で電子メディアの使用ルールを定め、守れなかつたときは、次の日使用を禁止するなどの約束をしておきましょう。

#### 現実の世界と 結びつけるよ うに働き掛け ましょう



子供が電子メディアで得た情報を現実の世界と結びつけるような声掛けをすることで、知的好奇心を伸ばすことができます。

問 浪江にじいるこども園 TEL 0240(25)8619