

スマホに子育て させていませんか ～親子のふれあいを大切に～

■問い合わせ・・・子ども未来課 Tel 23-3222

身体への影響

- 外遊びの機会を奪い、運動能力や体力の低下を招きます。
- 視力の低下を招きます。
- 夜にゲームをしたりテレビを見たりすることでブルーライトの刺激を受け、睡眠ホルモン分

近年、スマートフォンやタブレット、パソコンなどメディアの普及・進化が顕著です。メディアでは、子どもたちが大好きなゲームのほか、音楽や映像も視聴でき、魅力的なコンテンツであふれています。メディアは生活を便利で豊かにしてくれる一方で、低年齢の子どもたちが長時間接触することで、心身の成長へ及ぼす影響が懸念されています。

泌が抑制され脳が活動状態になつてしまします。体内時計や自律神経が乱れてなかなか寝付けなくなり、眠りが浅いといった睡眠障害になることがあります。

こころへの影響



●人とかかわりの体験が不足することで、こころの発達の遅れや歪みが生じることがあります。

●子どもと一緒にいる時にスマホを手にする人を見かけます。授乳や抱っこなど子育て中に、子どもとアイコンタクトをとることは、子どもと保護者双方に愛着を形成する大切な行爲です。

●ぐずる子どもにタブレットやゲームを与え、おとなしくさせる光景も見かけます。子どもが

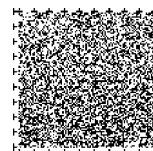


▲保護者とのふれあいが子どもたちのこころを育みます

不快なことを知らせたらすぐに対応してもらえなかかわりが継続的に行われることで愛着が形成されます。

●幼いときに特定の人に十分に愛された経験は、「私は生きていていい存在なんだ」というこころの根っこが育つのに不可欠で、これがないと成長してから人間関係をひろげることには自由します。

●学童期・思春期には、長時間のゲームやSNS（ソーシャルネットワークサービス）への依存、ネットでのいじめ、不登校などの問題も出てきます。



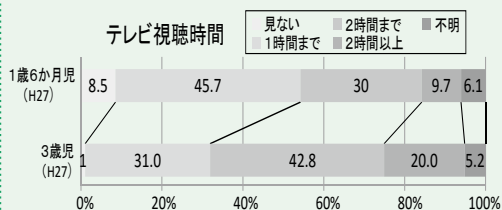


安来市の子どもの生活リズム

(平成27年度の安来市乳幼児健診アンケートから)

問 テレビ、ビデオを一日にどれくらい見ますか (該当に○)

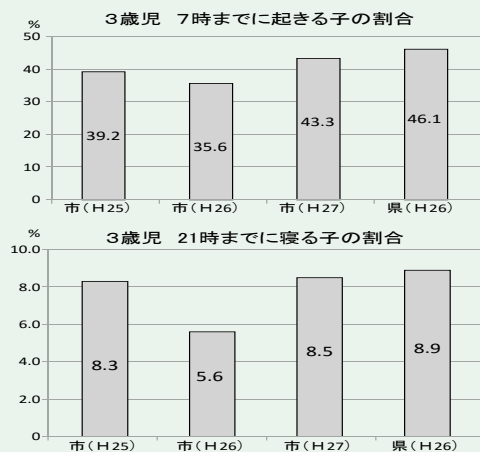
- ・見ない・1時間まで・2時間まで
- ・2時間以上・わからない



● 3歳になると、テレビを長時間視聴する割合が増えています！

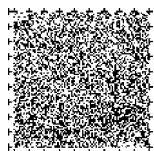
アンケートでテレビの視聴時間は「2時間以上」と回答した割合は、1歳6か月児の9.7%ですが、3歳児では20.0%に増加しています。目安とされる2時間以上の視聴が増える傾向があります。

問 お子さんの起床時間、就寝時間は？



● 子どものころから早寝早起きを

安来市で21時までに就寝する3歳児の割合は、10%を下回っています。一般的には3歳児は21時までに就寝することが望ましいとされています。大人になってから、生活習慣を直すことは大変です。幼児期から早寝早起きの生活習慣を身につけていくことが大切です。



子どもがメディアと上手に付き合うための5つのポイント

① 2歳まではテレビ・ビデオなどの視聴を控えましょう。



④ 子ども部屋にテレビ・ビデオ・パソコンを置かないようにしましょう。



② 授乳中、食事中的メディアの視聴はやめましょう。

③ 幼児期以降では、すべてのメディアへ接触する総時間を制限することが重要です。

目安 メディア全体・・・1日2時間まで
テレビゲーム・・・1日30分まで

⑤ 保護者と子どもでメディアを上手に利用するルールをつくりましょう。



参考・・・日本小児科医会「子どもとメディア対策委員会」
子どもとメディアに関する具体的提言から

子どもは、身近な人とのかわり合い、そして遊びなどの現実の体験を重ねることによって人間関係を築き、こころと身体を成長させます。目と目を合わせて子どもにたくさん話しかけることや、散歩や外遊び、絵本の読み聞かせなど、親子が同じものに

親子で共感しましょう



スマホやタブレット等のメディアは、成長とともに子どもたちも積極的に使用していくことになるはず。心身への影響を考えながら年齢によって使用時間に制限を設けるなど、上手にメディアと付き合っていくことが大切です。

成長に合わせた使い方を

向き合って一緒に過ごすことを生活に取り入れてみましょう。子どもが出来そうな簡単なお手伝いは、言葉の発達にも良く、親子で気持ちを通わせることで他人に共感する気持ちが育ちます。

