



～親子のふれあい大切に～

スマホに子育てさせないで

■問い合わせ 子ども未来課TEL 23-3222

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が進んでいます。メディアは生活を便利で豊かにしてくれる一方で、子どもたちが長時間接触することによる心身への影響が心配されています。



懸念される子どもへの影響

ところへの影響

- 人とのかわりが不足することで、ところの発達の遅れが生じることがあります。
- 授乳や抱っこの際に子どもとアイコンタクトをとることは、愛着が形成される大切な行為です。また、子どもが不快なことを知らせたらすぐに応じてもらえるかわりにより愛着が形成されます。
- 学童期・思春期になると、ゲームやSNS（ソーシャル・ネットワーキング・サービス）への依存や、ネットでのいじめ、不登校などの問題も出てきます。

からだへの影響

- 外遊びが減り、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。
- 液晶画面からのブルーライトの刺激を受け、脳が活動状態になります。活動状態になることで体内時計や自律神経が乱れ、寝付けなくなる・眠りが浅いなどの睡眠障害を引き起こすことがあります。

ルールを決めて上手につき合しましょう、親がコントロールを

スマートフォン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ります。年齢によって使用時間に制限を設けるなど、各家庭でルールを決めて上手につき合うことが大切です。

これから夏休みの時期になります。長時間のメディアの使用や夜更かしをしてゲームをすると、睡眠不足から身体の不調につながり、夏バテの原因にもなります。夏休み中も早寝・早起きの生活リズムを整えて、からだも心も元気に過ごしましょう。

子どもとメディアについてのルール

1. 2歳までのテレビ・ビデオ視聴は控えましょう。
2. 授乳中、食事時のテレビ・ビデオの視聴は止めましょう。
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。総時間は1日2時間まで、テレビゲームは1日30分までが目安。
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。
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。

出典：日本小児科医会「子どもとメディア対策委員会」

一日30分よ！

