



メディア漬けの予防は乳幼児から

# 見直しましょう 子どものスマホ

■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、パソコンなど電子機器の普及は急速に進んでおり、今後もますます発達していくことが予想されます。電子機器は生活を便利で豊かにしてくれる一方で、発達過程にある子どもたちが長時間接することで心身への影響が心配されています。

## からだへの影響

- 外遊びの機会が減ってしまい、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。
- 液晶画面からの光の刺激を受け、体内時計や自律神経が乱れます。それにより寝付けなくなる・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。

## こころへの影響

- テレビやスマホを見ながらの授乳や抱っこは愛着形成を妨げます。
- 人との関わりの体験が不足し、心の発達の遅れや歪みが生じることがあります。
- 幼児期から暴力映像に長時間接していると、成長してからの暴力的行動等に関係していきます。
- 学童期・思春期になると、SNS（ソーシャルネットワークサービス）への依存や、インターネットでのいじめ、不登校などの問題も出てきます。

## 家庭でのルール決め

- 子どもの生活習慣にもっとも影響を与える親の役割は、メディアと関わる上で非常に大きいといえます。
- 子どもたちは、成長とともにメディアを積極的に使用していきます。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付き合うことが大切です。



### メディアに関する5つのルール



1. 2歳になるまでは、テレビ・DVDの視聴を控えましょう。
2. 授乳中、食事時のテレビ・DVDの視聴はやめましょう。
3. メディアに接するのは1日2時間までにしましょう。
4. 子ども部屋にテレビ・DVDプレイヤー、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。



日本小児科医会 子どもとメディア対策委員会より