

1月のほけんだより

呉市役所
子育て施設課
0823-25-3144

令和3年 第242号

スマホと子育て

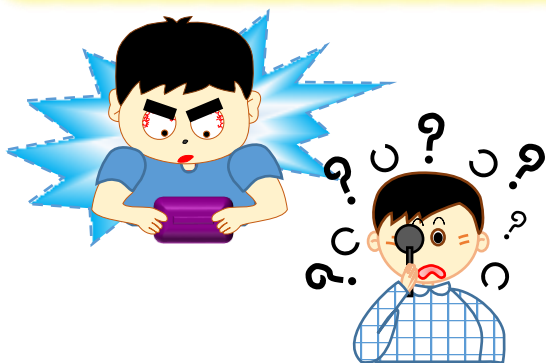
スマートフォン(スマホ)に代表されるデジタルメディアは、いまや私たちの生活に欠かせない道具になっています。一方で、子どもたちに対する悪影響も指摘されています。

どのような問題があり、うまく付き合っていくにはどうすれば良いのか、日頃から大人(親)が気をつけておく必要があります。

まず…

睡眠への影響

ついつい長時間使ってしまう、睡眠時間が短くなってしまいがちです。また特に寝る前に使うと、画面の光に含まれるブルーライトの影響で体内時計が狂い、寝付きが悪くなったり、睡眠の質が落ちてしまいます。



つぎに…

視力への影響

乳幼児期は視力が発達する重要な時期です。スマホなどの小さな平面画面を見る時間が長いと、視力の発達が妨げられてしまうことがわかっています。

そして…

運動発達の影響

外遊びや散歩など、体を動かすことで、子どもの体力・運動能力は発達します。

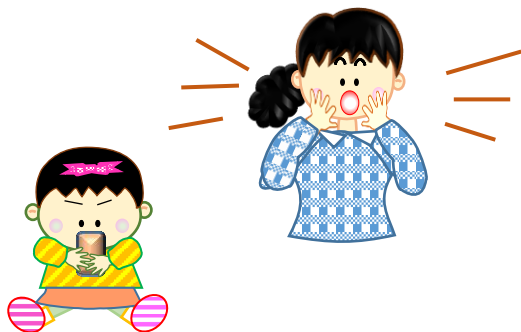
じっと座ってスマホを見ていると、運動不足による生活習慣病や運動器障害が起こりやすくなる可能性があります。また、親と一緒に体を動かして過ごすことで、子どもの体力・運動能力だけでなく五感(見る・聞く・嗅ぐ・味わう・触れる)や共感力も育まれます。



それから...

言語発達の影響

会話をすることで、言葉の発達が促されるのです。スマホを使うことで、特に親との会話の機会が少なくなってしまうと、将来上手に会話ができなかったり、意味を正しく理解できないまま汚い言葉を使うようになってしまうかもしれません。



さらに...

愛着形成の影響

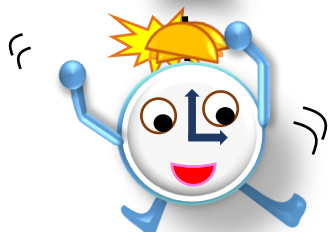
親もついつい、スマホに触っていませんか？親がスマホに気をとられていると、赤ちゃんの時期の「おなかがすいた」「おむつがぬれた」などの生理的欲求だけでなく、「抱っこしてほしい」「遊んでほしい」などの情緒的欲求に気づきにくくなってしまいます。大きくなってからも抱っこを好まない、視線が合いにくい、攻撃的な性格になるなどの一因となることが心配されています。



だから...

時間をきめて

一日は24時間しかありません。子どもたちの生活時間の中で、睡眠時間、食事の時間、園や学校で過ごす時間、友だちと遊んだりおしゃべりしたりする時間などを考えるとスマホやテレビ、ゲームなどのメディアとの接触時間は1日2時間が限度であろうと考えられています。



最後に...

5つの提言

日本小児科医会は子どもとメディアとの付き合い方について次の「5つの提言」をしています。

- ♡ 2歳までのテレビ・DVDの視聴は控えましょう。
- ♡ 授乳中、食事時のテレビ・DVDの視聴はやめましょう。
- ♡ 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。1日2時間までを目安と考えます。
- ♡ 子ども部屋にはテレビ・DVDプレイヤー・パソコンを置かないようにしましょう。
- ♡ 保護者と子どもでメディアを上手に利用するルールを作りましょう。

※スマホ（メディア）依存にならないよう、親子で話しあってみましょう。



ほけんだよりは、くれ子育てねっとの子育て支援サービスでもご覧になることができます。

URL <http://www.kure-kosodate.com/>