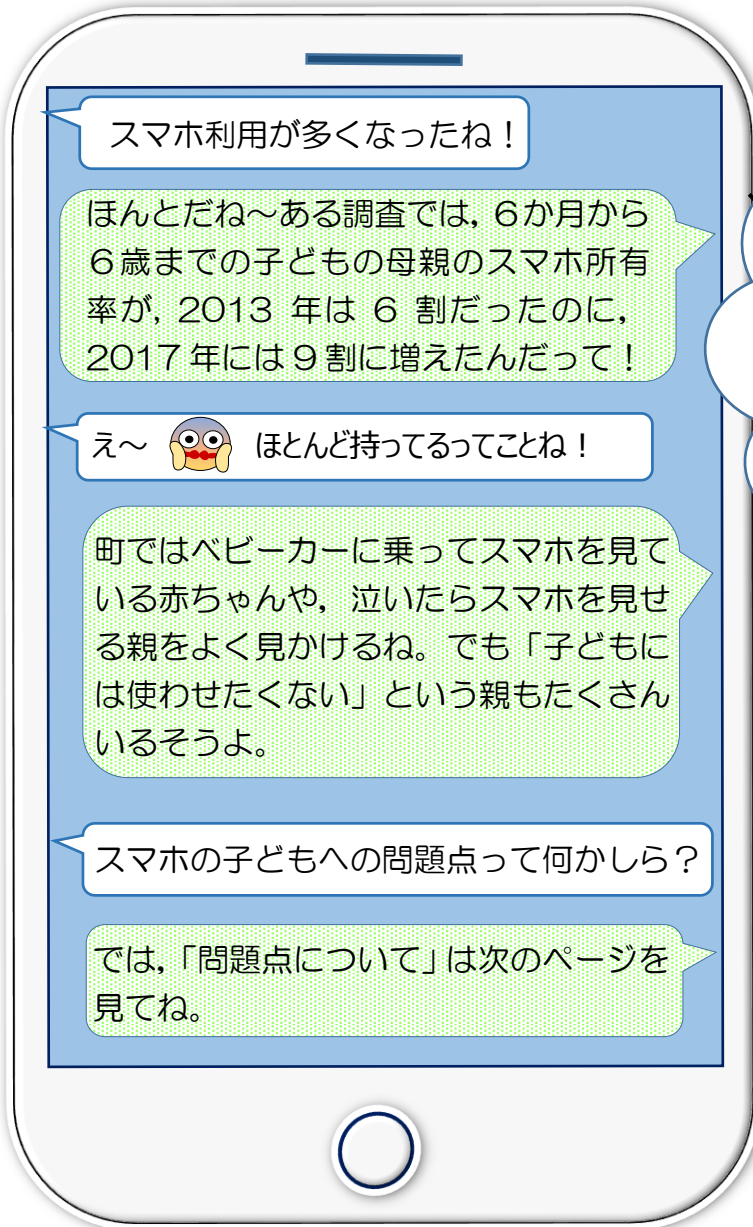




子どもとスマホ

近年のスマホの爆発的な普及に伴い、スマホが日常的に子育てにも利用されています。「健康に良くないと思いつつも、手軽なためについ与えてしまう。」「公共の場で機嫌の悪い時は、本当に助かった。」など、便利な反面よくない影響があることはわかっていますが、どうすればよいかかわからず、漠然と不安を感じている保護者が多いようです。



睡眠が・・・

スマホの画面からは、ブルーライトが出ています。ブルーライトは昼間の太陽光に含まれている光で、目を通して脳内の体内時計に作用して、脳に昼間であると勘違いさせてしまいます。「夜にスマホを見る」「布団の中でスマホを見る」などは、睡眠に悪影響を与えます。ぐっすり、質の良い睡眠をとるためには、大人も子どももやめたほうがよいのです。



体験が・・・

子どもは、色々な体験を積み重ねていく中で、見る・聞く・触る・味わう・臭うの「五感」をバランスよく使っていくことが脳の栄養となり、豊かな感受性や安定した情緒の発達につながります。そんな発達の途中にいる子どもたちを、指先の動作と画面の中の出来事であるスマホにどっぷり漬からせてしまうと、「五感」を刺激する機会をうばいかねません。



問題点は？

愛着形成が・・・

ことばを話せない赤ちゃん、気持ちを上手に言葉にできない幼児には、周囲の大人が子どもからのサインを上手にキャッチして適切に応答することが大切です。母親が赤ちゃんの顔を見ずにスマホの画面を見つめながら授乳したり、子どもが話しかけても気づかずにスマホを操作していたり、あるいは、親の時間確保のため子どもにスマホでひとり遊びをさせたり・・・こうした大人の姿は、愛着形成だけでなく、ことばや共感性の発達など、コミュニケーションにも影響を及ぼす可能性があります。



視力が・・・

赤ちゃんの視力は0.01ほどですが、小学校入学までに、成人の視力までに発達します。「遠くのものを見る」「奥行きを判断する」「動くものを追う」などするなかで、脳との連動も発達していきます。近いところばかり見ていると、視力は発達しないどころか悪化していくこともわかっています。スマホの画面を見ているときは、近くで狭い画面を見ているので、視力が育たず左右差も出てくるでしょう。また、長時間の使用も、子どもたちの視力を悪化させてしまいます。



子どもたちの心身の健やかな発達のためには、なるべく見せない（見るときは大人と一緒に見る）、できるだけ現実の体験を経験させることが大切です。

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/>