

からだ 向き合う

乳幼児と電子メディアのつきあいかた

スマートフォン（以下スマホ）やタブレット、テレビ、ゲームなどの電子メディアは、こどもたちにとって身近なものになっています。電子メディアの利用がこどもたちの発達にどのような影響を与えるのか考えてみましょう。

視 力

こどもの目の働きは小学校低学年までに形成されます。視力の発達する重要な乳幼児期に、スマホやタブレットなどの小さな平面画面を見る時間が長いと、両目の発達が均等ではなくなり、利き目しか使えなくなります。遠くや奥行き、動体視力など育ちつつある視力の発達を妨げることにもなります。



睡 眠

スマホなどが発するブルーライトを夜に浴びると、脳が昼間だと勘違いして、睡眠ホルモンであるメラトニンの分泌に悪影響を及ぼします。睡眠時間の不足や、睡眠の質の低下により、日中のイライラや、集中力の低下につながり、十分な活動ができなくなります。



運 動

スマホなどの操作は指先を使いますが、こどもの運動能力は、からだ全体を自主的に動かし、自由に遊ぶことで、発達していきます。いろいろな体験をすることで身近なものへの興味や関心を持ち、見る・聞く・嗅ぐ・味わう・触れるといった五感のバランスも育まれます。



では、電子メディアを上手に活用するにはどのようにしたらよいのでしょうか。

- 2歳までは視聴を控えましょう
- 授乳中、食事中的視聴はやめましょう
- 視聴する総時間を1日2時間以内にしましょう（1回につき15～20分でやめる）
- こども部屋、ベッドには置かないようにしましょう
- 家族で上手に利用するルールを考えましょう
- 親子でからだを使った遊びをしましょう



親子のふれあいは、からだの使い方を学ぶだけではなく、こころを育て、言葉を伸ばすために大切です。結果として電子メディアと過ごす時間を減らすことができます。電子メディアに頼らず、家族みんなで楽しむ時間を増やしていきましょう。

参考：公益社団法人日本小児科医会

問 こども政策課 TEL.0296-78-3155



かさま健活スタイル

月ごとの強化項目を取り入れて
自分のこころとからだにちょっといい健康づくり

9月の強化項目



健康のために！
『循環器疾患対策』



自分の血圧を知りましょう。健康管理のために、
毎日時間を決めて血圧を測る習慣をつけましょう。

問 健康医療政策課 TEL.0296-77-9145