

# 元 気 の ひ き だ し

## 子どものメディア視聴が与える影響!?

最近では、身近にテレビやスマホ・タブレットのある生活を送る家庭が多くなってきています。子どものメディア視聴に関しては、切っても切り離せない身近な問題となってきています。動画の視聴を通して得るもの(楽しさ・学び)も多いですが、つきあい方次第ではお子さんの成長・発達に悪影響をおよぼしかねません。

そこで今回は、長い時間見続けることで何が問題なのか?についてご紹介したいと思います。

### ①ことばの遅れ

動画視聴が長い子どもほど、ことばの発達が遅れる割合が高くなっています。

**短時間視聴の家庭の子どもに比べ、4時間以上の視聴で1.3倍、8時間以上では2倍**となっています。



子どもの言語能力は一方的に聞くだけでは成長しません。他者との双方向の関わりの中で成長していきます。

### ②見え方の異常

子どもの目を動かす筋肉は、柔軟でまだ固定されていません。

日常的に、スマホやタブレットなどで動画を長時間視聴することで、目が内側によって戻りにくくなる(急性の内斜視)が増加しています。子どもの斜視を放置すると、立体感がつかめなくなったり、片側の視力の発達が妨げられたりします。手術が必要になる場合もあります。



### ③社会性への影響

メディア視聴は、一方的な受け身の形になります。子ども達は、他者とのコミュニケーションや実体験から多くのことを学んでいきます。その機会を奪ってしまえば、お友達や



保護者とのやり取りに、楽しさや興味を見いだせなくなるかもしれませんよね。

### ④生活リズムの乱れ

テレビに夢中で、ご飯の時間や寝る時間が遅くなったりして困ることはありませんか?

そんな日が続くと、生活リズムが崩れてしまうかもしれません。また、入眠前の視聴が刺激となって、寝てほしいのにテンションが上がっちゃてる～ということもありますよね。



## メディアと上手なおつきあい

- **保護者も一緒に楽しもう!** (テレビ等の視聴をきっかけに親子のコミュニケーションを楽しもう)
- **お子さんと相談してルールを決めよう!** (1話見たら終わり、タイマーの活用、15分おきに休憩するなど)
- **テレビをつけっぱなしにしない心がけよう!** (見たらスイッチを消す、ながら見をしない、食事中は消すなど)
- **子どもが見る動画にはフィルターをかけよう!** (年齢に応じた内容・情報に触れよう)

※スマホではスワイプで様々な情報に自由に触れることができるので、お子さんが見ている内容に関心を持ちましょう。

毎日忙しい保護者の助っ人でもあるスマホやテレビ!まったく見ない・見せない生活ではなく、親子で楽しみながら生活に取り入れることができると良いですね。まずは、ご家庭でメディア視聴との付き合い方を見返す機会になればと思います。



お問い合わせ:健康保険課 健康づくり係 ☎966-1217