

# 元 気 の ひ き だ し

## 《こどもの発達とメディア視聴》お父さん、お母さん 気を付けて!

### ■ ご存じですか?

テレビや携帯電話などのメディアは、日常生活ではなくてはならないものとなっていますが使い方によってはお子さんの「からだや心の発達」に大きなゆがみや発達の遅れをもたらすといわれています。

### こころあたりのあるところにチェックしてみましょう!

- ☐ 赤ちゃんにおっぱいやミルクをあげる時、赤ちゃんの顔や目を見ずに携帯電話を触ったりテレビを見ていませんか?
- ☐ ぐずる赤ちゃんにテレビや子育てアプリなどの画面で子守をしていませんか?
- ☐ 食事中、テレビやDVDをつけっぱなし、もしくは携帯電話を傍に置いて食べていませんか?
- ☐ お父さん、お母さんがゲームに夢中になっていませんか?



### ■ 普段からのこころがけ

乳幼児期は身近な人とのかかわりあいや遊びなどを経験することの積み重ねで人間関係を築き、心と体を成長させます。特に**2歳まではお父さん、お母さんとのかかわりは非常に大切です。**メディア視聴が多いと視力の低下、姿勢の悪化、睡眠不足などが起こり一方的な関係のため言葉の遅れやコミュニケーション能力の発達が遅れます。

赤ちゃんの時期は顔を見て声掛け、体を触ってスキンシップを心がけ、幼児期は外遊びで体を使うと良いといわれています。



### ポイント

- ① メディア視聴は時間を決め、見る前にお子さんとお約束をしておくといでしょう。
- ② 視聴後はお子さんと一緒に遊びましょう。  
(しりとり、粘土、折り紙、負けじゃんけんや体を使う外遊びなど)
- ③ テーブル拭き、サラダのレタスをちぎるなどの簡単なお手伝い
- ④ 食事の時、テレビは消しましょう。



### デジタル社会の子育て

2歳未満:メディア視聴は推奨されない 2歳~4歳:1日1時間未満

親子でメディアから離れた時間を心がけましょう

大人のメディア漬けはこどもの育ちを妨げます

~公益社団法人 日本小児科医師会より引用~

お問い合わせ:健康保険課 健康づくり係 ☎966-1217