



10・11月号ほけんだより②

乳幼児期のスマホはいいの？

幼保連携型
認定こども園
二川目保育園

令和5年9月30日

『YouTube』『NETFLIXI』などインターネットに関連する言葉が、大人はもちろん子どもたちからも日常的に聞かれる時代になり、現代の子どもたちは生まれた時からインターネットやスマートフォンが身近に存在する世代です。楽しさや面白さを味わえる反面、10～20年前までは見られなかった問題を抱える子どもたちが増えています。乳幼児からスマートフォン・タブレット・ゲーム機などのメディア依存にならないためにも、子どもだけでなく、子どもの周りにいる大人もメディアとの付き合い方について今一度考えてみませんか？



- ・言葉の遅れが気になる
- ・気に入らないとパニックを起こしてしまう
- ・なんか視線が合いにくい
- ・友だちとうまく遊べていないような…
- ・まわりとうまくコミュニケーションが取れていないような…

日々の子育ての中でいろいろなことに悩まれていると思います。発達のゆっくりさであったり、脳の作りからくるものであったりすることもあります。最近、大人が気づかないうちに子どもがメディアの影響を受けていることが分かっています。

メディアの長時間利用・視聴はどのような影響がでるの？

お買い物行く？

おばけだあ！

おぼけだあ！

ぶどう食べる？

コミュニケーションが取れない

睡眠不足・無気力・無関心

言葉の発達の遅れ

落ち着きがない・パニックを起こす

視力低下・内斜視

メディア視聴時間が1日2時間を超えると、行動異常などの症状を引き起こすことが分かっています。



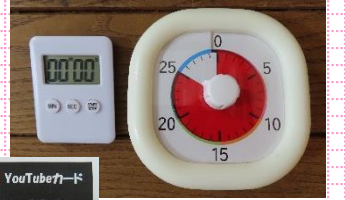
メディアの影響から

子どもたちを守るために



🕒 メディア視聴はルールを決めて守る習慣を

視聴の目安は、2歳まではできる限り控え、2歳以上は2時間以内（ゲームは30分以内）です。時計が分からなくても、タイマーなどを使って終わりを分かりやすくしたり、利用を休日のみにしたり、YouTubeカードなどを作って楽しみながらルールを守れるようにしたりするのもおすすめです。



📖 夜はメディア使用せず、寝る前は絵本に

静かなお話やハッピーエンドがおすすめです！

「寝る子は育つ」という言葉の通り、子どもの成長にとって睡眠はとても大切です。昼寝も含めて3～5歳までは10～13時間、1～2歳までは11～14時間が推奨されています。スマホなどの画面から浴びるブルーライトは、脳の勘違いにより見れば見るほど眠れなくなってしまう。いきなりメディアの使用を禁止されても、子どもはただ楽しみがなくなってしまうだけなので、代わりに絵本を読むなど、寝る前の新たな楽しみを作ってみましょう。

🌱 ふれあい遊びで人と関わる楽しさを

利用時間を決めても、子どもは「まだやりたい」と泣いたり怒ったりすると思います。メディアを「やめさせる」「減らす」ことを考えるよりも、人と関わる楽しみの時間を増やすことの方が簡単かもしれません。一緒に外に遊びに行く、一緒にご飯をつくるなどなんでもよいです。日々、仕事や家事に追われて大変かと思いますが、保護者の皆様もスマホを置いて、親子でのやりとりを楽しむ時間を作ってみませんか？ 家族がスマホを気にしなくなると、子どももだんだんスマホよりも人と関わりの中で楽しさや安心感を味わい、心が育ち、言葉も覚えていきます。

たかいたかい

ばあ！

うてつぼう

かくれんぼ

りんご

しりとり

はらう

ご存じの方も多いと思いますが、乳幼児期の子どもの関わり方や生活習慣は、子どもたちの将来に大きく影響します。スマホを見るだけでは体験できない、人と関わる楽しさやあたたかさを感じられるよう、引き続き園でも日々子どもたちと関わって行きたいと思っています。今回お伝えしたことをいざやるとなると、とても根気が必要です。悩んでいる方がいらっしゃいましたら、気軽にご相談ください。



【参考資料】宮城県メディアとの正しい付き合い方マニュアル(東北大学医学部小児科ホームページ)