

ほけんニュース

スマホとのつき合い方

～メディアに時間を奪われていませんか？～

現代は、おとなだけではなく乳幼児期からスマホなどのメディア機器に触れる機会が多く見られます。本来ならば、思いっきり外遊びをしたり、いろいろな体験をしたりする機会をたくさん得ることが大切な時期ですが、メディア機器にその時間を奪われています。また、目の発達にも影響が見られ、幼児の近視が増えています。

スマホにふり回されていませんか？



電車内で、赤ちゃんが泣いていたり、子どもが話しかけていたりしていてもスマホに夢中の保護者の姿も見られます。スマホではなく、子どもに注意を向けましょう。



毎日の料理やお弁当などをSNSに投稿するために、子どもたちに食事を待たせていませんか？ 食事の時間を大切にしましょう。



子どもの体調が悪い時、何か気になることがある時に、何でもスマホで検索している保護者がいます。ネットの情報は正しいとは限りません。さまざまな情報に惑わされ、対応が遅れてしまう場合もあります。



保護者がそれぞれスマホを見ていて、子どもは一人でぼつんと遊んでいることはありませんか？ 幼児期の親子の触れ合いは、大切な時間です！

スマホより実体験で五感を育もう！

<p>味覚</p>	<p>聴覚</p>	<p>嗅覚</p>
<p>触覚</p>	<p>視覚</p>	<p>幼児期にいろいろな食べ物や味を味わったり、鳥や虫の鳴き声を聞いたり、料理の匂いを嗅いだり、動物に触れたり、植物などを観察したりする体験が、五感を育むのに必要なのです。</p>

睡眠時間が奪われています！



ヒトは日中に活動する昼行性の動物です。夜に十分な睡眠をとることで、日中、元気に活動することができます。しかし、夜、寝る間際までスマホを見てると大切な睡眠時間が奪われるだけでなく、ブルーライトの光によって、脳が休むことができません。また、子どもの睡眠を妨げることにつながります。寝室にスマホを持ち込まないようにしましょう。

メディアの接触時間を決めておく

30分見たからテレビはおしまいね



メディアの使用時間を決めて、子どもと約束します。そして、睡眠や外遊びや親子での会話の時間などを、きちんと確保しておきましょう。また、脳や目への影響が心配されるので、幼児期はスマホなどの電子画面の映像に触れるのはひかえるようにします。