

# メディアとの付き合い方



◎子どもと一緒にルールを決めてメディアを活用できるようにしましょう！

親子で一緒にメディアを楽しみましょう。小さな子どもの育ちにもっとも大切なのは、おうちの方から愛され、守られているという安心感です。この安心感は、おうちの方と一緒にさまざまな実体験をして、触れあうなかで育まれます。テレビなどで映像を見るときや、タブレットなどのデジタルメディアを使うときも、子どもと一緒に見たり、話したり、歌ったり、ゲームをしたりしましょう。またゲームやスマホは1日何時間までなど具体的なルールを決めましょう。



◎子どもの年齢や発達に応じた番組やアプリを選びましょう！

小さな子どもは、遊びや、まわりの人とのやりとりを通して、見聞きしたことをまねしたり、出来事を意味づけたりして、生活に必要なことを学んでいきます。外で遊ぶこと、親子で買い物をする事、おもちゃで遊ぶこと、絵本を読むことなどの実体験と同

じように、映像やアプリを通した経験も、子どもの行動や、世界についての理解、想像力に影響します。



◎スマホばかりではなく親子で一緒に体を動かしましょう！

スマホなどの画面を見るときは、画面の距離にピントが固定

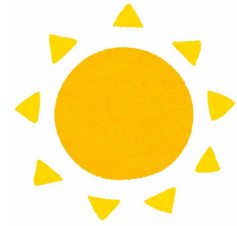


され、画面の大きさの範囲でしか眼球運動が起きません。特に、2歳くらいまでの乳児期は、スマホなどの画面を見せ続けることをできるだけ避けましょう。走る・飛ぶなど、「自分から動く運動」。懸垂する・壁を押すなど、「力を入れる運動」。一本橋を渡るような、「平衡感覚を使う運動」。ボールを投げる・なわ跳びをするなど、「道具を使う運動」。これらの運動を、乳幼児期にバランスよく経験することが大切です。家の中でも、絵本を読む、積み木を積むなど、指や体を使う遊びを通じて眼球運動が養われます。



◎ブルーライトは怖がり過ぎなくて大丈夫！

ブルーライトは人の目に見える光の中に含まれている成分です。テレビやスマートフォン、パソコンなどの液晶画面から多く放出されていますが、一方で、太陽から発せられるたくさんの光の一部として、子どもの成長発達には欠かせられない光でもあります。ブルーライトの光刺激は脳に「今は昼である」と認識させる効果があります。朝起きて「おはよう！」と太陽の光を浴びて元気に登園登校することで体に必要なものを取り入れています。「屋外活動」には近視の進行抑制効果があるとして科学的に注目されています。お日様の下で元気よく遊ぶことが、目の健康と成長・発育につながります。液晶から出るブルーライトは自然光よりも少なく目に与える影響も少ないです。ただし、寝る直前まで液晶のブルーライトを浴びていると睡眠障害を引き起こす恐れがあるのでブルーライトカット眼鏡を装着するには効果はあるかもしれません。でも、スマホ・タブレット・ゲームが睡眠障害を引き起こす恐れはブルーライトだけでは説明できません。睡眠の1, 2時間前にはスマホなどを見るのは控えた方がいいですね。



かたやま小児科クリニック 片山 威

お問い合わせ先：津山市こども保健部健康増進課

TEL 0868-32-2069