

母子保健だより 2024年 夏号 ～子育て情報誌～

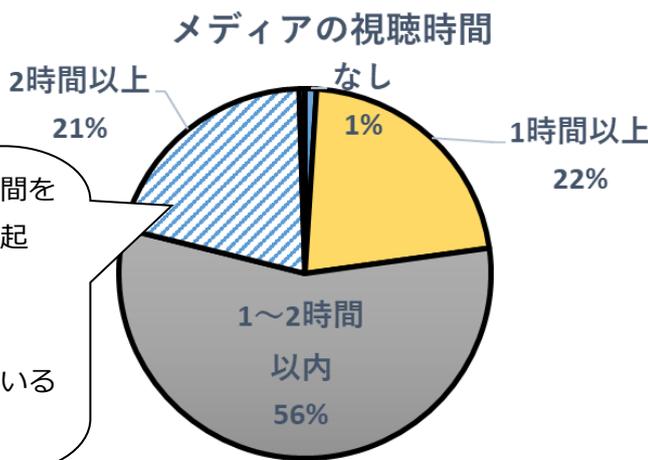
令和6年4月に「天草市こども家庭センター」が開設したことに伴い、「保健センターだより」から「母子保健だより」に名称を変更しました！

テーマ：メディアとの向き合い方

メディアの視聴が子どもに与える影響を知り、向き合い方を考えましょう！

*メディアとは：テレビ、スマホ、タブレット、インターネット動画、ゲームなどを指します。

天草市 3歳6か月児のメディア視聴時間（令和5年度3歳6か月健診問診票より）



メディアの視聴時間が1日2時間を超えるといろいろな症状を引き起こすことが分かっています。

天草市では2時間以上視聴している子どもが20%以上見られます。



メディア視聴が子どもに与える影響

言葉が育たない・コミュニケーションが取れない

テレビがついていると大人の言葉がうまく聞きとりにくくなります。また大人も子どもが出した大切なサインも見落としてしまいまいがちです。

視力の異常

メディアの長時間視聴やスマホを近づけてみることは視力低下の大きな原因になります。

体力の低下

メディアの長時間視聴で体を動かす機会が減ると、生活に必要な体力の不足や不慮の事故の増加も心配されます。

無気力・無関心

こどもの脳は未熟です。楽しい刺激がいっぱいのメディアに触れると「受け身」の楽しみにはまってしまい自分で「考える」「我慢する」「頑張る」というような活動ができなくなってしまいます。

メディア依存

睡眠の不足

就寝2時間前までのメディア視聴は入眠障害を引き起こすことがあります。



メディア視聴時間の目安

メディア視聴時間は短ければ短いほど良いです。許容範囲としては以下の通りです。

2歳まで・・・できる限り控えましょう。

2歳以上・・・一日2時間以内（ゲーム時間は30分以内）

メディアをやめる・減らす方法

乳幼児期からのコントロールが大切！！

- テレビを消して家族で楽しむ時間を作る
- スマホ・タブレットは子どもの遊び道具にしない
- 電子ゲームを買い与えない、させない
- 食事中や授乳中はテレビを消す
- 親も子どもの前でできるだけ使わない
- 毎日外遊び（体を使う）の時間を作る

親子のふれあいは体の使い方を学ぶだけでなく心を育て、言葉を伸ばすために大切です。
結果としてメディアと過ごす時間も減らすことができます。



就寝時間の目安

日中に充実した活動をするためには睡眠時間を十分に確保することも必要です。

○就寝時間の目安

乳幼児期：20時半

小学校低学年：21時より前

小学校高学年：21時半

○睡眠時間の目安

1～2歳：11～14時間

3～5歳：10～13時間

6～13歳：9～11時間



参考になるサイトを紹介します！！

“子どもとスマホ・メディア”（日本小児科医会）

「子どもとメディア問題に関する啓発資料」



“子ども家庭庁ウェブサイト”（こども家庭庁）

「普及啓発リーフレット集」

