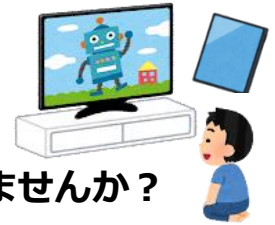


知っていますか？

メディアと子どもについて

「子どもが見たがるから…」 「大人しくしてくれるから…」
ついつい子どもに見せ続けていませんか？



実は、子どもの成長に様々な影響があります！

※ここでのメディアとは、スマホ・タブレット等の電子映像メディア機器のことです。

視力の発達への影響

視力は1～3歳までに急速に発達します。この時期にメディアを見すぎることは、ピントの調整機能や立体的にみる機能の発達が阻害されると言われています。また、メディアを近くで見るとも視力の発達に影響します。

言葉の発達への影響

子どもは保護者との会話や遊びの中で、直接関わってもらうことで、「伝えたい」という気持ちが育ち、それが言葉を発することにつながります。子どもは自分がなにかを発しても相手が反応しなければ、次第に言葉や伝えたい気持ちのサインを出さなくなります。子どもがメディアに夢中になることで、保護者の声が子どもに届きにくくなります。言葉の発達には双方向のコミュニケーションを取ることが大切です。

人との関わりへの影響

動く画像は、子どもの脳にとって強い刺激であるため、絵本などに興味を示さなくなったり、考えたり、人の表情を見て思いやるなどの発達を阻害されることにつながります。



愛着形成への影響

乳幼児期は、なるべく多くの時間、保護者とのスキンシップや、目を見つめあってコミュニケーションをとるなど、保護者との関わりを通して、子どもの安心感と親子の愛着が育まれます。親子の触れ合う時間がメディアの時間に奪われることで、親子の愛着形成が妨げられてしまいます。

運動機能発達への影響

外遊びで自由に体を使う経験が減り、運動発達が遅れたり、運動能力や体力が低下します。



生活リズムへの影響

メディアの光は、脳に日中と勘違いさせる作用があるため、寝る直前までメディアを見ていると、寝つきが悪くなります。

ルールを決めて使用しましょう

年齢が上がるほど、メディアに関する習慣をつけることが難しくなります。
今の時期から、ルールを決めて使用することが大切です。



メディアと上手に付き合うコツ

- ・ 明るい部屋で使用する
- ・ 1日の使用は2時間までにする
(1回の使用は30分未満が望ましい)
- ・ 食事中の視聴はやめる
- ・ 寝る2時間前は見ない
- ・ 目と画面との間は、少なくとも30cmあける

身体を使って遊びましょう

メディアから離れ、おもちゃを使って指先を使う経験や、外遊びで自由に体を使う経験をたくさんさせてあげましょう。親子で一緒に散歩や外遊びをすることは運動能力や体力の向上につながります。また、親子で触れ合う時間は、こころの発達の基礎となります。

