

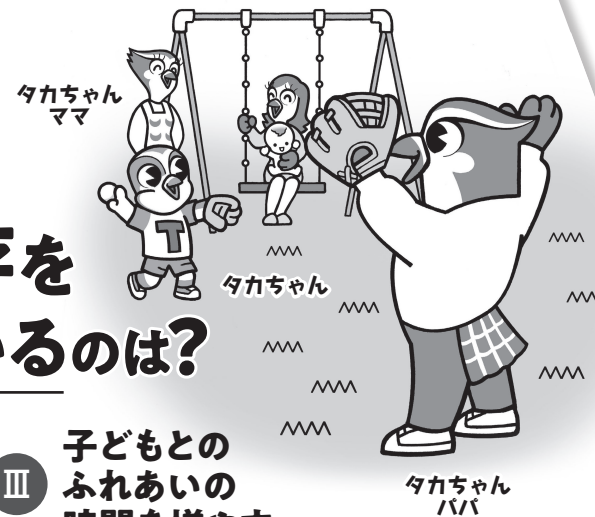


健やか豆知識

第37回

Q. 乳幼児のスマホ依存を防ぐ方法として間違っているのは?

- I 「ダメ!」と頭ごなしに禁止する
- II 子どもの前では不必要にスマホを使わない
- III 子どもとのふれあいの時間を増やす



スマホを置いて、子どもと外遊びをしませんか

1日の中で、どのくらい子どもにメディア(テレビ・ゲーム・インターネット・スマホなど)を視聴させていますか? 長時間のメディア視聴は、子どもの健康にさまざまな悪影響があることはご存じですか?

乳幼児は、親など周りの人とのやりとりでことばを覚え、人との付き合い方を学び、発達していく時期です。メディア視聴が増えることで、やりとりの機会が減少し、発達に影響が出る危険性があります。また、近くや遠くを見ることよって、目の機能や視力が発達していきますが、近い距離でスマホなどの小さい画面を見続けることは眼の発達によくありません。寝る前に画面の強い光を浴びることで眠れなくなるなど、睡眠にも影響を及ぼします。

さまざまな発達の観点から、乳幼児期のメディア視聴(特にスマホとタブレット)には注意が必要なのです。外出先などで子どもをおとなしくさせるためにスマホやタブレットをいつも使わせていると、取り上げると泣き叫び暴れるようになります。乳幼児のスマホ依存のはじまりです。こうなるとかえって子育てが大変になります。このような乳幼児のスマホ依存を予防するためには、絵本やおもちゃ、公園での外遊びなどを通して、一緒にスマホから離れる時間を作ることが大切です。そして親御さんも子どもと一緒にいる時には不必要にスマホを使わないようにしましょう。子どもは親の行動をよく見ていて真似しますから!

5歳までの子どものメディア視聴の目安は1時間ぐらいです。忙しい時はスマホに頼るのではなく、お手伝いをお願いするとよいでしょう。子どもと触れ合う機会が増えるほか、子どもの気持ちを大事にして自信をつけ、責任感や工夫することを覚えるなど、生活に必要な力も身に付けることができます。スマホから距離を置いて、子どもの「育つ力」を伸ばしていきましょう。

監修 佐藤 和夫 国立病院機構九州医療センター 小児科医長

< ① 掘玉 > さらに詳しい情報は ホームページで!



高田製薬は、患者さんや医療関係者の声に耳を傾け、医療ニーズに合った医薬品の開発と情報提供で、健康な社会づくりに貢献します。

— 人びとの健康を願って —
高田製薬株式会社

⇒さらに詳しい情報は「クイズ解説」をご覧ください。