



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

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。

— 人びとの健康を護って —
高田製薬株式会社

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によって、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楽しめるなど、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」を伸ばしていきたいでしょう。

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

さらに詳しい情報は ホームページで!

< 正解 I 「ダメ!」と頭ごなしに禁止する >

クイズの解説

メディア(テレビ・ゲーム・インターネット・スマホなど)から離れる時間をつくりましょう

スマホなどのメディアは私たちの生活を便利にしてくれます。しかし、今から色々と吸収して成長していく乳幼児ともなれば、その影響は大人以上に大きくなります。乳幼児期は、心とからだの基礎作りの大事な時期です。自分を信じる気持ちや思いやり、体力・運動能力を育てるには、直接的に人とモノに係ることが欠かせません。メディア視聴のメリットとデメリット(右図参照)を理解し、下記を参考に上手に付き合っていくとよいですね。

ポイント①: メディアの視聴時間を決める

一般的に5歳までの子どものメディア視聴の時間目安は、1日1時間程度といわれています。(2歳までのメディア視聴は控えましょう。)ある程度言葉がわかるようになったら、見る時間を約束してから見せてもよいでしょう。「時計の針が●のところまできたら終わりだよ」「アラームがなったらおしまいね」などの約束をし、守れたらほめてあげましょう。

ポイント②: スマホの代わりにする遊びに誘い、子どもと触れ合う

スマホ依存を防ぐためとして「ダメ!」と頭ごなしに禁止したり、スマホを無理やり取り上げたりすると泣き叫び、機嫌が悪くなるなど、子育てがかえって大変になることがあります。スマホの代わりに絵本やおもちゃ、公園での外遊びなどに誘い、一緒にメディアから離れた環境や時間をつくりましょう。特に公園などの外遊びは、親子の触れ合いだけでなく、同じ年頃の子との触れ合うことで、いろいろなことに興味や関心を持ち、社会性や相手を思いやる心が芽生えていきます。

ポイント③: 保護者もメディアを上手に使う工夫を

子どもにメディア視聴の時間を制限しているにもかかわらず、その子どもの前で保護者がスマホなどのメディアを視聴するのは控えましょう。特に乳幼児期までは、親の言動を真似するなど親の生活スタイルが子どもに大きく影響する時期です。保護者も子どもと一緒に、上手にメディアを使うようにしていきましょう。

スマホが子どもに与えるデメリット

- 体力の低下
体を動かすことで骨や筋肉が育ちます
- 視力の低下
近くや遠くを見る眼球運動によって、目の機能や視力が発達します
(外遊びが目の働きを育てます)
- コミュニケーション能力が育ちにくくなる
親との会話やスキンシップ、集団遊びなど、「双方向」であることが重要です
- 睡眠障害や睡眠不足
夜の視聴により寝つきが悪くなったり、眠りの質が悪くなったりする睡眠障害や睡眠不足、昼夜逆転が心配です