

ヘルシーな健康応援ナビ

NAVI



健康課
市役所内
☎23-3515 FAX 23-3810
あつみライフレンド
☎33-0386 FAX 33-0319

乳幼児期のメディアとの付き合い方

小さなお子さんにテレビ・DVD・スマートフォンなどを見せるとき、「どの程度なら見せてもいいのかしら？」といった不安や疑問を感じることもあると思います。

今回は、乳幼児期のメディアの影響やメディアの上手な活用法・親子のコミュニケーションの取り方についてご紹介いたします。

◆メディアによる子どもへの影響

●睡眠への影響

夜遅くまでテレビなどのメディアを見ていると、就寝時間が遅くなり、起床時間も遅くなるため、生活リズムの乱れが生じやすくなります。

また、夜にテレビやスマートフォンなどの画面から光を浴び



ると、寝付きが悪くなったり、睡眠の質が悪くなったりすることが分かっています。

●身体面への影響

テレビなどの視聴時間が長くなると、その分運動量が減ります。運動量が減ると消費カロリーが減り、その結果、余分なカロリーは脂肪として体内に蓄積されます。テレビなどを見ながら、お菓子を食べたり清涼飲料水を飲んだりすることで肥満になりやすくなります。

また、近くでもしくは長時間画面を見ることで、目が疲れやすくなり、視力への影響が出ることも考えられます。

◆テレビ・DVD・スマートフォンなどの視聴方法

●時間に注意しましょう

本市の平成29年度1歳6カ月児健診と3歳6カ月児健診の結果では、共

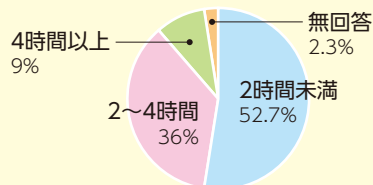
に1日のテレビなどの視聴時間が2時間以上のお子さんの割合が約45%でした。子どもの1日の視聴時間は、2時間以内が望ましいと言われているですが、これは連続して2時間ではなく、休憩を入れながら視聴した場合の総計です。

また、寝付きの妨げとならないように寝る1時間前までには、視聴をやめましょう。

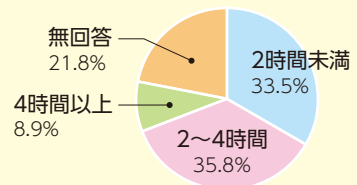
●距離を十分とりましょう

乳幼児期の眼球や目の筋肉は発達途中であるため、画面に近付き過ぎないように距離を十分にとり、目に負担が掛からないようにしましょう。

●H29年度 3歳6カ月児健診 1日のテレビなどの視聴時間



●H29年度 1歳6カ月児健診 1日のテレビなどの視聴時間



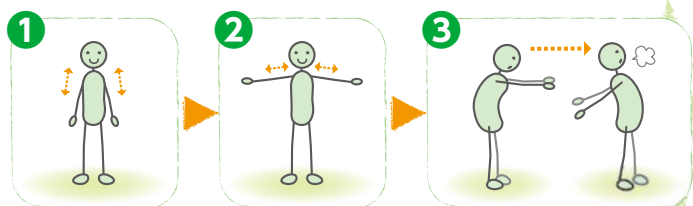
お手軽3分フィットネス ⑫

お手軽3分フィットネス集の中から紹介します!

肩甲骨ストレッチで、肩凝りや五十肩予防!

肩甲骨をあまり動かさないでいると、肩凝りや五十肩などの原因となり、肩への負担が大きくなってしまいます。朝出掛ける前や寝る前の時間に肩甲骨を動かして、肩の疲れを取るようにしましょう。

スポーツ課 ☎23-3531



- ① リラックスした状態で、両腕を下に伸ばしたまま、上下に肩を動かす。
- ② 両腕を横に伸ばして、腕を後ろに引かずに左右の肩甲骨をグッと近づけたり、離したりする。
- ③ 腕を前に伸ばしながら背中を丸め、腕を後ろに引きながら胸を反らす。

※①～③を10回程度繰り返す。