

図1

赤ちゃんがいる部屋でテレビをつけている時間は？

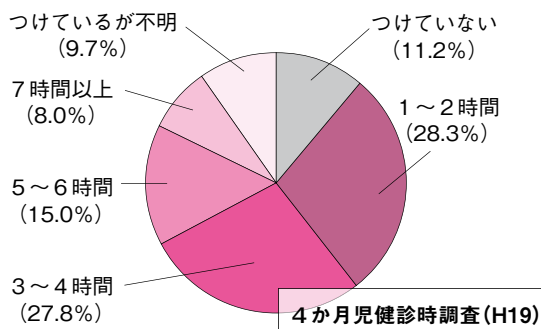


図2

お子さんは、テレビやビデオなどを1日どのくらい見ますか？

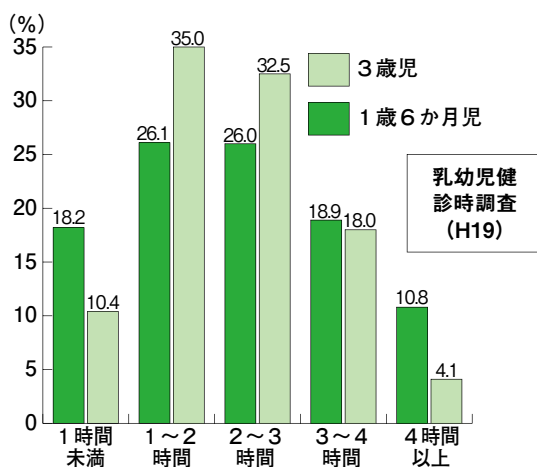
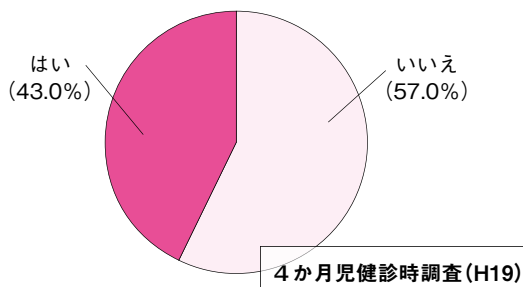


図3

テレビを見ながら授乳をしていますか？



ポイント4 テレビ・ビデオ・DVD・ゲームについて

子どもが映像や音声というメディアの情報を処理するには、かなりの労力が必要です。

テレビなどを無制限に見せていると、テレビの前から離れなくなってしまうこともあります。今日のように、テレビをはじめとしたさまざま

アップします。朝食を食べないと、体温が上がらず、心身に悪影響を及ぼすことがあります。また、栄養不足になるため、免疫力が低下し、風邪などをひきやすくなります。

●田原市の乳幼児とテレビの関係

4か月の赤ちゃんがいるお部屋でテレビをつけている時間は、図1のとおり。長くテレビを見ている家庭もありますね。また、子ども自身もテレビなどを見ている時間は図2のとおりで、1歳6か月児・3歳児ともに、2時間以上見ている子どもが



5割以上いました。そして、授乳中にテレビを見ている母親は約4割でした(図3)。授乳の時間は赤ちゃん二人だけの時間。ふれあいの時間として楽しんでみませんか。

●テレビやビデオなどを楽しく見るためのポイント

▼乳児期から2歳までは、テレビやビデオの視聴は控えましょう。
▼親子で一緒に楽しめる番組をあらかじめ決めておきましょう。
▼授乳中、食事時のテレビ・ビデオの視聴はやめましょう。
▼テレビなどに接する総時間は1日2時間まで、ゲームは1日30分までを目安にしましょう。
▼保護者とお子さんで、テレビな

ポイント5 スキンシップが大切 「褒めて育てましょう」

どを上手に利用するルールをつくりましょう。

子どもは、繰り返しのいろいろな体験をすることによって、何

こともうまくなることができるようになります。褒められることで保護者の愛情をしつかり感じ、それが子どもの自信につながります。保護者から愛情をいっぱい受けることは、子どもの情緒の発達に良い影響を与えます。

●スキンシップと「褒める」ポイント

▼「できないことが当たり前、失敗を叱らない」叱るのではなく「教え」ましょう。

▼よいところを見つけて、具体的な言葉で褒めましょう。

▼「好き」「大切に思っている」ということを、言葉で表現しましょう。
▼1日に何度でも(最低1回)抱きしめましょう。また、小学校卒業までは、抱きしめましょう。(兄弟がいる場合は、その子のことでも忘れずに！)

