

ヘルシーな健康応援ナビ

NAVI



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

子どもの成長とメディア

メディア機器の普及や情報システムの急速な発達により、子どもたちを取り巻く環境も大きく変化しています。ただ遊ぶだけの媒体でなく、学習したり、情報を得る手段として、メディアと上手に付き合っていくことが大切です。

心身に与える影響を理解し、上手に付き合っていくようにしましょう。



目への影響

子どもは、幼少期の外遊びの中で、眼球を上下左右に動かす筋肉やピントを調節する筋肉を発達させながら目の機能を育てています。メディアを至近距離で見続ける生活では、目の発達が期待できません。また、小さい画面を近距離で見続けると、内斜視や立体視能力の低下につながります。

睡眠への影響

メディアの画面からは、「ブルーライト」という日光にも含まれる強い光が出ています。人は夜暗くなると、メラトニンというホルモンが脳から分泌され眠くなります。夜にブルーライトを多く浴びると脳が昼間と勘違いを起し、メラトニンが出にくくなり、睡眠の質の低下をもたらすことが考えられます。

心への影響

乳幼児期の子どもは、身近な人との関わり合いや遊びなどの実体験を重ねることで人間関係を築き、心を成長させます。しかし、メディアの長時間の使用は、外遊びの機会や人との関わり体験の不足を生じさせるため、言葉や心の発達を妨げてしまいます。また、脳の発達に影響を及ぼし、感情を抑えられず怒りっぽくなるなどの問題が生じます。

メディアと上手に付き合おう

続けて使わず休憩時間を作る、使わない曜日を決める、食事の時間は家族と会話を楽しむ、布団に入る一時間前には使用を止めるなど、ルール作りをしましょう。

また、メディアから得られたものを親子で共有しコミュニケーションを促す道具としたり、実際の体験に活かしてみましよう。生活の幅が広がり、より豊かなものにしてくれるのではないのでしょうか。



メディア使用ルール (例)

- ①2歳まではテレビや動画の視聴は控える。
- ②授乳中や食事時のテレビや動画の視聴を止める。
- ③すべてのメディアへ接触する総時間を1日2時間まで、携帯用ゲームは1日30分までを目安とする。
- ④子どもの部屋にはテレビ、携帯用ゲーム、パソコンを置かないようにする。
- ⑤保護者と子どもでメディアを上手に利用するルールを作る。

● 休日当直医

※当直医は変更になる場合がありますので、市役所へご確認の上、受診してください。市役所 ● ☎22-1111 (代表)
また、各医療機関へ電話で受診方法を確認した後、受診してください

月 日	当直医	電話番号	月 日	当直医	電話番号
3月5日(日)	ふれあいばい診療所	☎29 - 2500	3月26日(日)	あつみメディカルクリニック	☎24 - 2322
	山内歯科医院	☎23 - 1525		鈴木歯科医院	☎32 - 0239
3月12日(日)	田原市赤羽根診療所	☎45 - 3505	4月2日(日)	河合医院	☎22 - 6133
	青木歯科クリニック	☎33 - 1139		ふくい眼科	☎22 - 5878
3月19日(日)	永井医院	☎22 - 0227		かんべ整形リハビリクリニック	☎24 - 2252
	伊藤歯科医院	☎22 - 1104	惣ト歯科医院	☎45 - 2066	
3月21日(火・祝)	川瀬医院	☎35 - 1511	4月9日(日)	國見医院	☎22 - 0756
	なかた歯科	☎23 - 1162		仲谷歯科	☎23 - 2327

診療時間 医科 ● 9:00~17:00 / 歯科 ● 9:00~12:00 診療時間以外 渥美病院 ● ☎22-2131 お問い合わせの上、受診してください