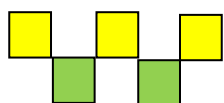


## 電子メディアとの付き合い方

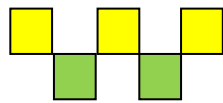
電子メディアとは、テレビ、スマートフォン、ビデオゲーム、タブレット端末などのことです。

乳幼児期は、運動、言葉、感情、脳の発達にとっても重要な時期です。

そのためには、お子さまが、見て、聞いて、感じて、遊び、それに対して、お母さん、お父さんなど周りの人が見守り、お子さまが喜んだときは一緒に喜び、一緒に遊び、すぐに応えてあげられる環境が大切です。



**睡眠に影響あり！！**



電子メディアの使用が子どもの睡眠に影響を与えていることが指摘されています。スマホや携帯ゲーム画面のブルーライトは、脳を覚醒させてしまいます。寝る直前まで動画を見ていると、目に光が入り、深い眠りに必要なメラトニンの分泌を抑制し、睡眠を浅くします。

就寝前 1 時間はスマホや携帯ゲームを触らせないように心がけましょう。



## 今こそ見直しましょう！5つのポイント



- ① 2歳までのテレビ・ビデオの視聴は控えましょう。
- ② 授乳中、食事時のテレビ・ビデオの視聴はやめましょう。
- ③ すべてのメディアへ接触する総時間を1日2時間までを目安としましょう。
- ④ 子どもの部屋には、テレビ、ビデオ、パーソナルコンピューターを置かないようにしましょう。
- 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つくりましょう。

～メディア漬けの予防は乳幼児期から！～



～ 一般社団法人 日本小児科医会 ～

問合せ・発行

富士市

地域保健課

こども家庭課

(こども家庭センター)

Tel.64-8993 / 64-8994

Tel.55-2896

