

家族みんなで考えましょう！

メディアとの上手なつきあい方

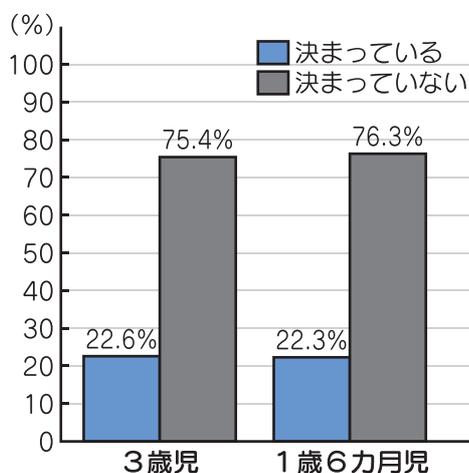
お正月、お子さんとどのように過ごしましたか。一緒に遊んだり、絵本を読んだりするより、テレビやビデオを見ている時間が多くありませんでしたか。

乳幼児期からの「テレビ漬け」は、生活リズムを崩したり、コミュニケーションを妨げたりするため、ことばの遅れ等につながることもあります。また、目の負担から視力低下にもつながります。

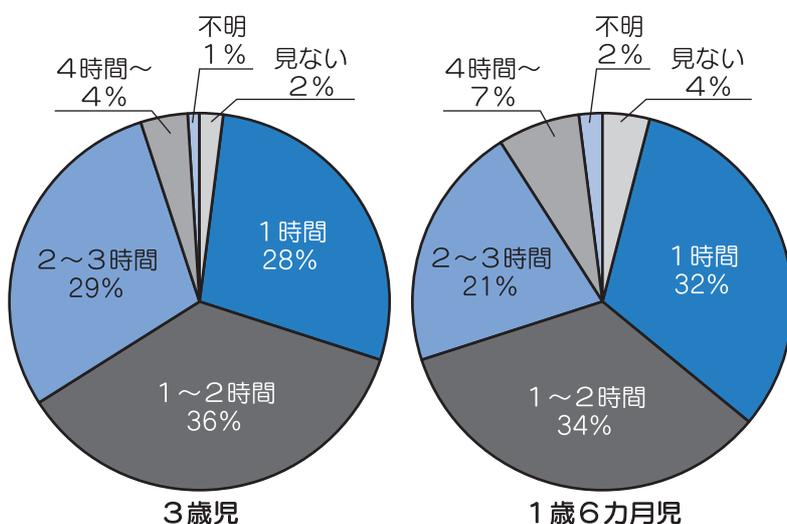
乳幼児期は、養育者とのコミュニケーション（視線・声掛け・表情）やだっこ、おんぶなどのスキンシップ、遊びを通じて、自分自身をつくっていく大事な時期です。テレビやビデオはほどほどが肝心です。

市の現状（平成25年度）

①テレビ・ビデオを見る時間を決めていますか？



②平日、1日どれくらいテレビ・ビデオを見ていますか？



※1歳6カ月健康診査および3歳児健康診査における生活リズムアンケート調査の結果より

（一社）日本小児科医会は、急速に発達し多様化するメディアとの長時間に及ぶ接触が、心身の発達過程にある子どもへ影響を及ぼすことを懸念し、平成16年に「子どもとメディアの問題に対する提言」を公表しました。また、平成25年には、普及が広がるスマートフォンやタブレット端末などの利用と子育てに関する注意を促すため、啓発ポスターも作成されています。

（一社）日本小児科医会による 5つの提言

- 1) 2歳までのテレビ・ビデオ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) 全てのメディアへ接触する総時間を制限することが重要です。1日2時間までを目安と考えます。
- 4) 子ども部屋にはテレビ、ビデオ、パーソナルコンピュータを置かないようにしましょう。
- 5) 保護者と子どもで、メディアを上手に使用するルールをつくりましょう。

※詳しくは、（一社）日本小児科医会のホームページ (<http://jpa.umin.jp/media.html>) をご覧ください。



お子さんの発達や子育てについて気軽にご相談ください。

【問合先】 健康課 ☎52-1138