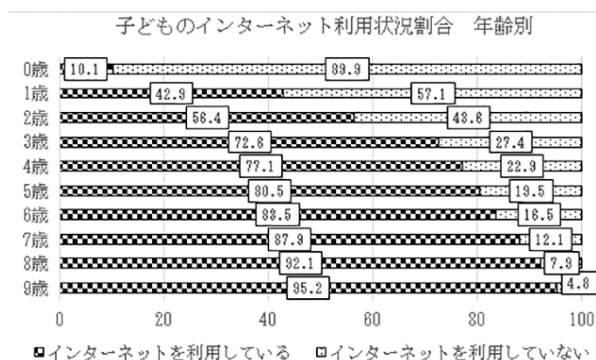
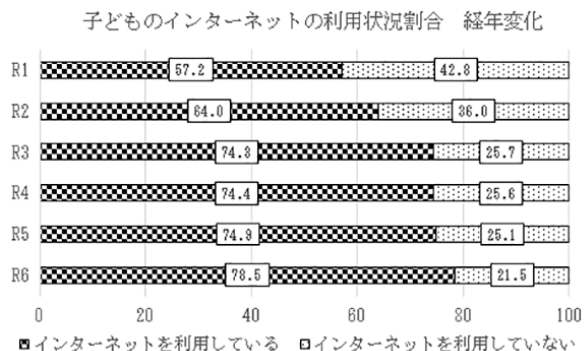




「子育て」と「メディアの使用」

生活に欠かせないスマートフォンやタブレットなどのデジタル機器。令和6年度に「こども家庭庁」が実施した調査によると、子どものインターネットの利用割合は年々増加しており、低年齢層でもインターネットに触れる機会が多い状況となっています。



※出典：こども家庭庁 令和6年度「青少年のインターネット利用環境実態調査」報告書

メディアと上手に付き合いましょう

メディアはとても便利ですが、使い方によっては次のような悪影響を及ぼすことがあります。

- **睡眠** 昼夜逆転、リズムの乱れなどにより、睡眠の質の低下につながることがあります。
- **脳機能** 思考や感情のコントロールなどを司る前頭前野の発達を妨げ、イライラしやすくなったり、集中力や記憶力の低下などが起こる場合があります。
- **からだの症状** 視力の低下、倦怠感、めまいなどの症状が出る場合があります。
- **コミュニケーション** 人と話す時間が減ることによって言葉の発達に影響することがあります。

【TECH】子どもとメディア 関わり方のコツ

■TECHとは

Talk	子どもと話しながら
Education	それを題材に質問したり、教育したり
Co-viewing、Co-using	一緒に見て、一緒に使う
House-rule	子どもが触れていいコンテンツや、使用する時間などのルールを決める

- ・「はい」「いいえ」で答えられる質問ではなく「なぜだろう」と子どもが自分で答えられる質問をすることで、理解力や語彙力が豊かになります。
- ・絵を描いたり、写真で絵本をつくるアプリや勉強のためのサイトなどは、創作活動、学習に活用することができます。
- ・メディアに触れる目安の時間は「1日2時間以内」が推奨されています。

子どもの発達には、コミュニケーションを取ったり、さまざまな体験や経験が必要です。

特に「外に出て鳥の鳴き声を聞く」「花の香りを楽しむ」「手先を使って遊ぶ」など、五感の刺激は脳の発達を促します。メディアに触れる時間と触れずに遊ぶ時間をバランス良く取り入れていきましょう。

問合せ 健康福祉課健康推進グループ ☎ 29 7071