

スマホでの子守りはやめましょう！



赤ちゃんともと目を合わせ、語りかけましょう。赤ちゃんの安心感と親子の愛着が育まれます。



むずがる赤ちゃんに、子育てアプリの画面で応えることは、赤ちゃんの育ちをゆがめる可能性があります。

親がスマホに夢中になると、子どもの興味・関心を無視することになり、子どもの安全への気配りもできなくなります。



親のメディアに触れる時間のコントロールは大事です。親子の会話や体験を共有する時間が奪われてしまいます。

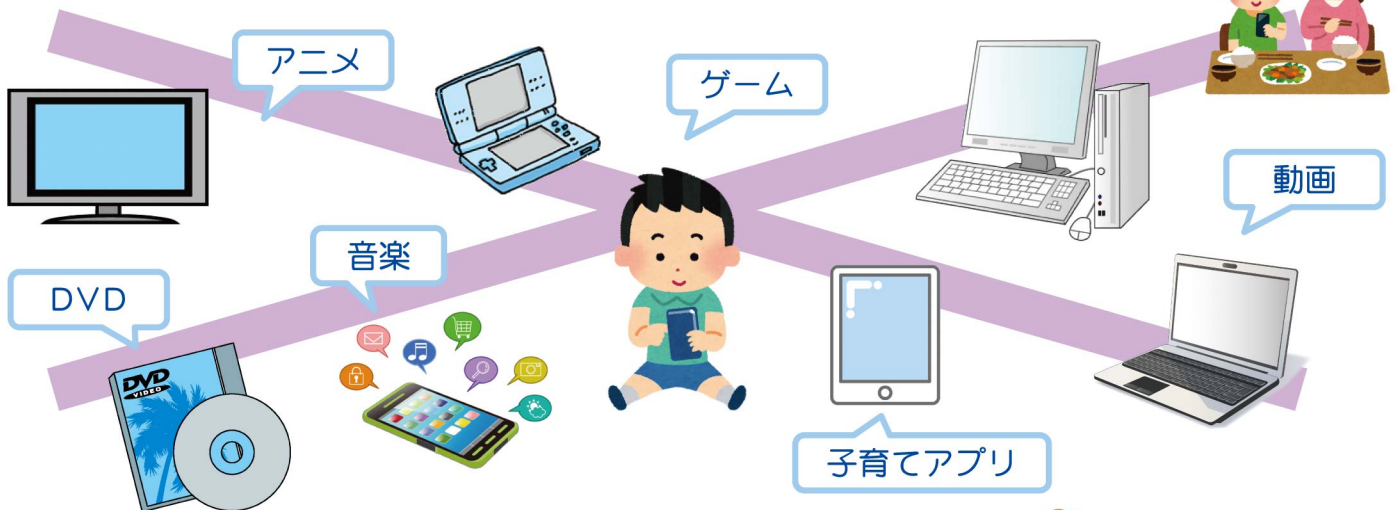
親子が同じものに向き合って過ごす絵本の読み聞かせは、親子がともに育つ大切な時間です。



散歩や外遊びなどで親と一緒に過ごすことは、子どもの体力・運動能力そして五感や共感力を育みます。

- ・周囲との関わりが減ると、サイレントベビー（無表情で泣かない子）となり、自己肯定感が育ちににくくなります。
- ・外遊びが減ると、運動能力や体力が発達しません。
- ・五感の刺激が減ると、脳が発達せず、複雑な動作が苦手になります。

乳幼児期からのメディア利用を見直そう！



5つの提言

- 2歳までのテレビ・ビデオ視聴は控えましょう。
- 授乳中、食事時のテレビ・ビデオの視聴はやめましょう。
- すべ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。
- 子ども部屋にはテレビ、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。
- 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りましょう。

一般社団法人日本小児科医会発行チラシより抜粋