

スマホと上手に付き合おう！

～メディア漬けにはご注意を～



とても便利なスマートフォン、育児に活用している人も多いのではないのでしょうか？
スマートフォンと上手に付き合って、お子さんの豊かな成長につなげましょう！

授乳中は赤ちゃんを目を合わせましょう

赤ちゃんは特に30cmくらい離れた人の顔に注目し、授乳中の親の顔をよく見えています。授乳中は赤ちゃんの様子を見ながら、目を見て話しかけることが大切です。スマートフォンを使いながらの授乳はやめましょう。

見守ってもらえたり
声をかけてもらえたりすると、
安心できてとても幸せだなあ…



**親とのやいといの積み重ねが
赤ちゃんのコミュニケーション
能力を育てます**

見る力・感じる力にも悪影響が！

乳幼児期の親との体験は、子どもたちにとってかけがえのない財産です。画面越しではなく、散歩や外遊びなどで実際に「見て」「触れて」「匂いを感じること」で、より感動したり共感したりできます。また、体を動かすことで体力や運動能力も育みます。

**画面越しではなく、
実際に体験すると五感が育まれます**

動画を見せるその前に できることがあるかも…

時に理由や原因のない泣きもありますが、言葉を話せない赤ちゃんは「泣き」や「ぐずり」で自分の気持ちを訴えます。なぜ泣いているのか分からないときすぐ動画などを見せるのではなく、声掛けや抱っこなどでコミュニケーションをとってみましょう。

**気持ちに応えてもらう経験は
お子さんの心の成長にいい影響が！**

お子さんの顔を見て話かけましょう

大人がスマートフォンに夢中で、お子さんとのやりとりが少なくなっていますか？子どもは大人の目線や表情をよく見てマネし、コミュニケーションを学んでいきます。「アーアー」「ママ」「パパ」など声を出したときは、出来るだけ応え、お話ししましょう。

**親のおしゃべりが、
言葉とコミュニケーションの発達に
とても大切です**



おしゃべりしてくれると
すごく楽しい嬉しいなあ
おしゃべりって
こうするんだなあ





視力が悪化してしまうかも…



乳幼児期は視力が発達する重要な時期です。
子どもの視力は、3歳頃まで急速に発達し、
6歳頃になると大人と同じくらいの
視力になります。

テレビやスマートフォンなどの小さな画面を
見る時間が長いと視力の発達を妨げ、
悪化にもつながります。注意しましょう。

**子どもの視力は3歳まで
急速に発達していきます**



寝る前のスマホはやめましょう



スマートフォンの画面から出るブルーライトを
寝る前に浴びると眠りにくくなったり、
睡眠の質が下がったり生活リズムが崩れたりします。
良い睡眠は子どもの成長に大切です。

**規則正しい生活リズムは
全体的な基礎になります**



「共同注意」ご存じですか？



大人の視線を追ったり、指さしたのを見たり、
自分の興味のあるものを指さしたりしますか？
大人に自分の興味や気持ちを共感してもらう経験
(共同注意)は、心の成長の中でとても大切です。

人の意図を理解する力の基礎になります。

スマートフォンの画面からは得難い経験です。

ぜひお子さんの目を見て

コミュニケーションを取ってみましょう！

**視線や物のやりとれから
コミュニケーションの力がより育まれます**

ご家庭でルールを決めてみましょう



お子さんに言われるままスマートフォンを渡したり
TVをつけたままにしたりしていませんか？
ご家庭内でデジタル機器使用のルールを決め、
大人が管理しましょう。

**デジタル機器の使用や
使用時間は
大人が管理しましょう**



《ご相談・お問合せ先》

浅草保健相談センター

台東保健所 保健サービス課

保健指導担当

保健指導担当

☎03-3844-8172

☎03-3847-9497

