

2022 年 8 月

【ママやパパたちへ】 8月の育ちのころ  
「もう一度 大切にしたいこと」

暑い夏と新型コロナウイルス、そんな中で、つい子どもたちはお家の中で過ごしがちになる 8 月です。そのお家の中での時間の過ごし方として、「ビデオやゲームに関して」をどうか大切にしましょう。ビデオやゲームの影響が、日本の子どもたちの成長の中で、「からだと心のSOS」をたくさん出していることが最近の研究で分かってきました。

日本小児科医会は、そんな「子どもからの、からだと心の SOS に対する提言」を出しました。具体的な内容ですので、子どもの健康と健やかな育ちのために、ぜひ実践してくださいね。。

- 1 2 歳以下の子どもには、テレビ・ビデオを長時間見せないようにしましょう。内容や見方によらず、長時間視聴児は言語発達が遅れる危険性が高まります。  
また、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。テレビゲームは 1 日 30 分までを目安と考えます。
- 2 授乳中や食事中はテレビをつけないようにしましょう。  
テレビはつけっぱなしにせず、見たら消しましょう。ビデオは続けて反復視聴しないこと。
- 3 子ども達にテレビ・ビデオを一人で見せないようにしましょう。見せるときは親も一緒に歌ったり、子どもの問いかけに応えることが大切です。
- 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ーを置かないようにしましょう。
- 5 夜は寝る 1 時間前に、テレビ・ビデオ・ゲームは止めましょう。寝つきに影響があります。