

乳幼児とスマホ

「スマホに子守をさせないで!」とはよく聞きますが、今のお子さんたちは、生まれた時からスマホが身近な物としてあるので、全く使わせないようにすることは難しいです。スマホやタブレットを使うことによるお子さんの発達への影響を理解した上で、上手に使っていきたいですね。

● スマホ(スマートフォン)と上手に付き合うポイント ●

● 視力への影響について知る

3歳前後でおおかたのものが見えるようになり、6歳頃に基本的な視力が完成すると言われています。スマホを長時間見続けると、近視のリスクが高まる、目が疲れやすくなる、遠近感や立体感がつかみにくなるなどの影響がでてくるのがわかっています。

▷ 大人が子どもに気を付けてあげたいスマホを見るときのポイント

- ・目と画面は30センチの距離を置く
- ・30分連続でスマホを見たら5～10分休憩する
- ・休憩時には5～6m先の遠方を見る
- ・就寝前にはスマホを使わない

▷ 外で遊ぶことも大事!

広い場所で体を動かして遊ぶと、遠くを見たり近くを見て自然とピントを合わせたり、からだの動きに合わせて目を使うため、目の発達が促されます。



● ネットだからできること、リアルだからできること

スマホは、遠くにいる家族とビデオ通話ができたり、自宅にいながらも世界中の珍しい動物を見られたりと楽しめます。でも、リアルに五感を使って体験することは、もっと脳を刺激します。それにより、感じる心や力が育ち、お子さんが気持ちを表現したり、イメージする力を養うことにもつながります。ネットもリアルも、バランスよく体験できることが大切です。

● 保護者も一緒に見ればコミュニケーションのツールになる

スマホの動画を見せっぱなしにするのではなく、大人も一緒に見て、楽しんでください。また、電車の中、外食時、長時間大人の用事につき合わせてしまう時などは、上手に使うといいと思います。

● 家族で使い方のルールを決める

お子さんは、いったん見始めると「もっと見たい!」と思います。それを突然、「もう時間だからダメ!」と奪われてしまうと、怒りや悔しさを抑えきれなくなるのは当たり前。「今のが終わったら、さよならしよう」などと約束をしておく、「公園に行こう」と他の楽しいことを提案するなど、切替えられるといいですね。そして、上手に切り替えが出来たら、たくさんほめてあげる。この繰り返しで、お子さんの心を育てていくことにもつながります。

スマホ等との付き合い方についての悩みは、この先も、ずっと続くと思います。その時々で、メリット、デメリットを考え、使い方を考えていけるといいですね。