

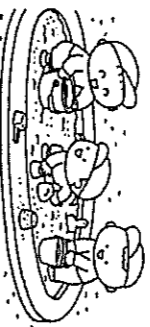
3 メディア漬けの予防は乳幼児早期から



- <赤ちゃんの時期から>
- 体を動かして遊びましょう
(動くものを目で追う・環返り・うつ伏せ・おすわり・はいはい等)
 - 人とふれあって遊びましょう
(抱っこされて安心する・あやされて喜ぶ・にっこり笑いかける等)
 - 生活や遊びの中で五感を使った経験をたくさんしましょう
(見る・聞く・触る・におう・口にする)



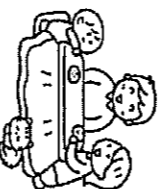
- <成長するにしたがって>
- 散歩に行きましょう
 - ・歩く・遊具で遊ぶ・まわりの景色を見る・ボールで遊ぶ
 - ・自然とたくさんふれあう(砂・土・水・草花・木の実等で遊ぶ)
 - おうちにあるものを使って遊びましょう(ままごと・人形遊び・おえかき等)



○おうちのことを一緒にしてみましよう
たとえば・・・テーブルをぶく



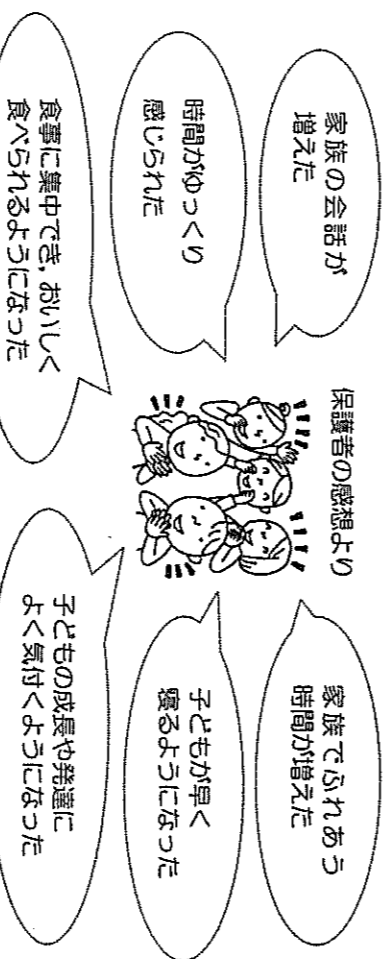
食器を運ぶ・並べる・洗った後の食器をぶく
一緒にかんたんな調理をする(野菜を洗う・皮をむく等)
洗濯物をたたむ等



○家族で会話をしましょう
○親子で絵本をみたり、読んだりしましょう

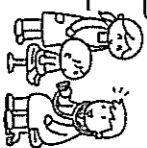
★乳幼児期は、心とからだの基礎づくりの大切な時期です。
親子で一緒に過ごす時間をたくさんつくっていきましょう。

4 ノーマディアにとりくんでみたら・・・



●家族でふれあう時間や会話が増え、いろいろなことに気付けるかもしれませんね。
●子どもとの愛着関係をつくっていきましょう。

5 見直しましょう メディア漬けの子育て



「子どもとメディア」の問題に対する提言

- 1 2歳までのテレビ・ビデオ視聴は控えましょう。
- 2 授乳中、食事時のテレビ・ビデオの視聴は止めましょう。
- 3 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時間までを目安とを考えます。テレビゲームは1日30分までを目安と考えます。
- 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を置かないようにしましょう。
- 5 保護者と子どもでメディアを上手に利用するルールをつくりましょう。

社団法人 日本小児科医学会 「子どもとメディア」対策委員会 2004

※日本小児科医学会では、2013年に「スワホに子守りをさせないで！」というポスターを作成して、スマートフォンによる子育てを見直すように警鐘を鳴らしています。

※チエック表がいつか項目は、家族みんなで見直してみようか？



○ 子どもの機嫌の悪い時や忙しい時などにメディアを利用している

- 朝起きたらまず、テレビのスイッチを入れる
- 授乳中・食事中に、携帯電話・スマートフォンを手に入れている
- 授乳中・食事中に、テレビがついている
- メディアを、1日2時間以上使用している
- メディアを、子どもがいつでも自由に使っている
- 家族で話をしたり、ふれあって遊ぶ機会が少ない

2 メディアとの関係を振り返ってみましょう

●下記のチェック表で、メディアとの付き合い方を見直してみよう。

ノーマディアとはメディアを禁止することではなく、メディアから離れる機会をつくることです。メディアと上手につきあってみましょう。

メディアとの接触時間が長くと・・・

- ・あまり表情がない・叫んでも振り向かない・いきなり奇声を発する
- ・視線があわれない・テレビを消すと嫌がる・いっときもじっとしていない

という姿が見受けられるとされています。

乳幼児期からのメディアとの長時間に及ぶ影響が大きいと懸念されています。

現在では、メディア(テレビ・ビデオ・DVD・ゲーム・インターネット)が急速な勢いで普及し、ますます多様化しています。



？このメディアマネー



～おまのアイデュー～

知らないでまきまきまきのアイデュー

