



お子さんのテレビゲームやスマートフォンの使い方は、病院で相談することではないと思いませんか？

お子さんの健康・成長発達に関することは全て、小児科医の担当です。携帯電話を使ってSNSを見たり、YouTubeを見たり、テレビで番組を見たり、ゲームをしたりと、スクリーンは今や私たちの生活には欠かせません。

親御さんがスクリーンを使う姿を見て、お子さんも同じように使いたいと思っていることでしょう。

小児科医の立場から、2歳以降のお子さんがスクリーンを使う上で守っていただきたい注意点をまとめました。



感覚過敏とは日常生活に支障をきたすほど感覚が鋭敏な状態



(1)睡眠時間の減少

お子さんには、年齢にもよりますが、**8-12時間**の睡眠が必要です。スクリーンへの過剰な暴露はお子さんの睡眠時間を減らすだけでなく、睡眠の質も落としてしまいます。睡眠時間が少ないことは、成長発達にとってよくないだけでなく、学校での成績にも影響します。

(2)肥満との関連

テレビを1日に**1.5時間以上**見る4歳から9歳までのお子さんは、肥満になりやすいという過去の研究があります。また、**10代**のお子さんでは**1日0-2時間**テレビを見るお子さんよりも、**5時間以上**見るお子さんの方が、**5倍**の確率で肥満になりやすいと言われています。

(3)発達の遅れ

スクリーンタイムの長いお子さんでは、集中力や言語、思考能力、社会能力に遅れが見られるとの研究結果があります。

(4)インターネット使用による悪影響

セクティング（**Sexting**）という言葉をご存知でしょうか。「セックス（**Sex**）」と「テキスト（**Text**）」が合わさってできた言葉です。お子さんが自分自身の性的な画像を送ったり、あるいは性的な言葉のやりとりを**SNS**上でしてしまうことです。**10代**のお子さんの**12%**程度がしているという研究結果があります。また、ネット上でのいじめの被害にあるリスクもあります。

家族全員でスクリーンの使い方を工夫し、スクリーンタイムの減少に取り組みましょう



スクリーン自体は決して悪いものではなく、子どもたちがスクリーンから学ぶことは多いです。しかし、正しく付き合わなければ、お子さんへの悪影響があります。

ご家庭では以下の点に注意してください。

(1)家族と一緒にスクリーンを見る

家族と一緒にテレビ・インターネットを見る習慣を作ることで、使用時間をコントロールしやすくなります。

(2)就寝1時間前からスクリーンは見ない

就寝直前のスクリーン使用は睡眠時間・質を下げ、日中の眠気が強くなり、学業に専念できなくなります。

(3)寝室にはいかなるスクリーンも置かない

寝室でのテレビや携帯電話をいじることは、睡眠時間を少なくします。寝室にテレビを置かないだけでなく、子どもたちに携帯を持ち込ませないようにしましょう。

(4)親が良いお手本を見せる

親が食事中に携帯をいじったり、テレビを見ながら作業をしないようにしましょう。大人が良いお手本を見せなければ、子どもたちはルールを守ってくれません。

是非今日からスクリーンの使い方を改善してみてください。改善しようと日々努力していても、上手くいかないこともありますよね。そんな時にはどうぞ小児科医に相談してみてください。ご家庭の事情に応じて、より良い方法をご提案できると思います。

さらに詳しく聞いてみたい方は、ぜひ小児科オンラインでご相談ください。

新渡戸文化学園の保護者の方は**何度でも無料**でご利用いただけます。

小児科オンラインのご利用はこちらから

▶ LINEの友だち追加

スマホでクリックすると追加できます

PCでご覧の方は「小児科オンライン」とご検索いただくか右のQRコードをスマートフォンでお読み取りください。



会員登録に必要な合言葉

※合言葉はサービス案内チラシにて保護者の方のみご案内しております