11月保育の広場

令和８年 11月１日
那 珂 こ ど も 園

テレビやスマートフォン、タブレット、ゲームなど、メディアは子どもたちの身近にあります。便利で楽しい一方で、長時間の視聴は、子どもの心や体の発達にさまざまな影響を与えることが分かっています。
今回は、メディアの影響を知り、家庭での上手なつきあい方について考えてみましょう。

メディアとの上手なつきあい方

メディアが長時間になると…

睡眠に影響する



言葉の発達に影響する



運動の機会が減る



視力に影響する



メディアを長時間使用することで、寝つきが悪くなったり、睡眠のリズムが乱れたりすることがあります。また、画面を見続けることで家族や友達と会話を楽しむ機会や、体を動かして遊ぶ時間が少なくなり、言葉の発達や運動面にも影響を与える可能性があります。さらに、近い距離で画面を見続けることは、目の疲れにもつながります。
子どもの健やかな成長のためにも、メディアの使用時間や使い方を見直し、親子で会話や遊びを楽しむ時間を大切にしていきましょう。

お家で意識したい4つのこと

1 ★時間を決める★
1日1回の視聴時間を決めて、時間を守って使いましょう。
〇視聴時間目安　２歳まで：できるだけ控える
２歳以上：２時間以内

2 ★使う場所を決める★
食事中や、家族での会話の時間は、メディアを使わないようにしましょう。

3 ★寝る前は控える★
寝る１～２時間前からは、メディアを見ないようにし、ゆったり過ごしましょう。

4 ★親子で遊ぶ時間を★
親子で体を動かしたり、会話をしたりする時間を作りましょう。

メディアをおいて親子で遊ぼう

『こちょこちょぴたっ』
子どもに優しく触れながら、「こちょこちょ～！」そして、ピタっと止まって、子どもの反応を楽しみます。子どもは次の展開を期待したり、自分の気持ちを表現したりします。一緒に笑い合う時間を楽しんでみましょう。



メディアは上手に使えば、楽しく便利なものです。
時間や使い方を工夫しながら、親子でのふれあいや遊びの時間も大切にし、
子どもの健やかな成長をみんなで支えていきましょう。