

## にこにこ通信5月号 「メディアとの付き合い方」

スマートフォンやタブレットの普及で、動画サービスや SNS などの新しいメディアに触れる機会は増えました。家事などで子どもの相手ができない時に活用する人もいます。メディアと上手に付き合うために、いくつか気を付けたい点があります。

### ①ブルーライトの影響

ブルーライトは太陽光に含まれる光のひとつで、スマートフォンやタブレットの画面からも放射されています。夜に浴びると脳が昼間だと勘違いして、睡眠を促進するメラトニンというホルモンが抑制されてしまいます。見る時間が長いほど眠れなくなってしまいます。

### ②子どもの目への影響

見たいところに視線を動かす、そういった眼球運動の力は、赤ちゃんが歩き始めるころに、急速に発達すると言われていています。スマートフォンなどを見ると、目は画面にピントが固定され、その範囲でしか眼球は動きません。特に、2歳くらいまでの乳児期に、画面を長時間見せることは避けましょう。

家庭でルールを決めましょう。まず、子どもが映像を見るときは、見せっぱなしにするのではなく、親子で一緒に見るようにしましょう。また、タイマーなどで「これが鳴ったら終わりだよ」と、終わりの時間が分かるようにしてあげると効果的です。

子育て支援課子育て応援係  
電話(919)6001