

ほけんニュース

デジタル機器と上手につき合うには

スマートフォンやタブレットなどのデジタル機器の長時間視聴は、子どもの発達や視力などに影響することが心配されています。乳幼児期は脳が未成熟で、視聴に夢中になるとやめることができません。大切なのは、おとなが視聴時にかかり、外遊びや睡眠の時間を大切にしながら使用することです。



デジタル視聴で心配なこと

目への負担	睡眠への影響	外遊びの減少
 スマホなどの画面を見続けると、視力低下の原因になります。時間を決めて明るい場所で使いましょう。	 就寝2時間前までの視聴で入眠障害を引き起こすことがあります。夜は見ないようにしましょう。	 視聴時間が長くなると、外遊びで体を動かす時間が減ってしまいます。

10月10日は目の愛護デー 目を守る使い方は？

- ☐ スマートフォン・タブレットは、目から30cm以上離します。
- ☐ テレビなどの大きな画面からは、1m以上離れます。
- ☐ 20分に1回、20秒以上、遠くの景色を見ます。
- ☐ 明るいところで使用します。

けんこう
くまちゃん



スマートフォン タブレットなどで 動画などを視聴させる時は

話しかけながら

一緒に視聴する時は話しながら、一人で視聴している時は、内容について聞きながら見守りましょう。



画面をグレーに

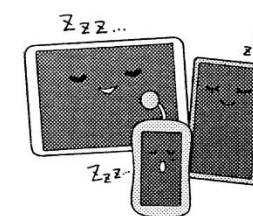
画面をグレースケールにすると、興味を持ち続けられず、視聴する時間が短くなる場合があります。

iPhone 設定→アクセシビリティ→画面表示とテキストサイズ→カラーフィルタをオンにして、グレースケールを選択

Android 設定→ユーザー補助→色と動き→色補正を選び、補正モードでグレースケールを選択して、色補正を使用するをオン
※機種により異なります

みんなで一緒にオフ

乳幼児は自分でやめる力が育っていません。家族で早めに視聴をやめて、Wi-Fiを切るなどの工夫をしましょう。



外遊びを増やすとよいことがたくさん

デジタル視聴の影響を和らげることができます

外遊びなど、屋外で過ごす時間を増やすことで、デジタル視聴による子どもの発達への悪い影響を和らげることができます。屋外で体を動かしたり、自然の中で遊んだりする時間を積極的につくるのが大切です。

太陽の光が近視を予防してその進行を抑えます

屋外で過ごす時間が長く、太陽の光を浴びている子どもは、近視になりにくく、その進行も抑えられることがわかっています。外遊びの目安は1日2時間以上ですが、15分、30分などの短時間でも外で遊ぶ習慣をつけましょう。

