

## ～豊かな時間を過ごしましょう～



赤ちゃんとも目と目を合わせ、語りかけることで、赤ちゃんの安心感と親子の愛着が育まれます。

親子が同じものに向き合って過ごす絵本の読み聞かせは、親子が共に育つ大切な時間です。



散歩や外遊びなどで親と一緒に過ごすことは子どもの体力・運動能力そして五感や共感力を育みます。

## ♡赤ちゃんに話しかけましょう

授乳中は、テレビなども消し、ゆったりとした気分で赤ちゃんに向き合しましょう。

「アーアー」「ウーウー」などの声を出したときには出来るだけ応え、相手をしてあげましょう。意味のある単語は1歳半頃に出るようになります。それまでは、赤ちゃんは「言葉の貯金」をしているのです。言葉が話せない赤ちゃんにも、積極的に話しかけることが、言葉の発達にはとても大事です。そのためにも、特に2歳までは子どもにテレビやDVD、スマホ、タブレットなどを見せることは控えることをお勧めします。

## ♡遊びの中で育つもの

自分の体をコントロール出来るようになり、人、自然、物との触れ合いの中で、赤ちゃんのさまざまな能力が育っていきます。大人の行動をまねしたごっこ遊びやお手伝いなども心身の発達を促します。

特に、お父さんやお母さんなどと同じ物を見て、自分の気持ちに共感してもらうという体験は自己肯定感を育て、心の発達の基礎になります。

○こちらのリーフレットは日本小児科医会ホームページからダウンロードできます。

# スマホに 子守りを させないで!



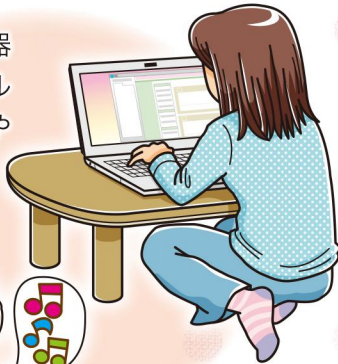


## ××こんな場面はありませんか？××



ムズかる赤ちゃんに、子育てアプリの画面で応えることは、赤ちゃんの育ちをゆがめる可能性があります。

親も子どももメディア機器接触時間の、コントロールが大切です。親子の会話や体験を共有する時間が奪われてしまいます。



親がスマホに夢中で、赤ちゃんの興味・関心を無視しています。赤ちゃんの安全に気配りができていません。



## ♡ 赤ちゃんの「泣き」や「ぐずり」には意味があります

言葉を話せない赤ちゃんは、泣いたりぐずったりすることで、「おなかがすいた」「おむつがぬれた」「暑い」「寒い」などの生理的欲求や「抱っこして」「遊んで」などの情緒的欲求を訴えます。なぜ泣いているのか、わからないときに子育てアプリを見せるのではなく、「どうしたの」などの声かけや抱っこなどを繰り返すことで親子の絆ができていきます。

※赤ちゃんの泣き声に耐えられない、イライラするときは、ひとりで悩まずに保健センターの育児相談やかかりつけの小児科医などに気軽に相談してください。

## ♡ 授乳中は赤ちゃんとも目を合わせて！

生まれたばかりの赤ちゃんでも明るい、暗いの区別がつき、明るい方を見ようとします。特に30cmくらい離れた人の顔に注目することがわかっています。授乳中は赤ちゃんの目を見て話しかけてあげることが大切です。

### ○視力の発達に悪影響が…

乳幼児期は視力が発達する重要な時期です。テレビやDVD、特にスマホ、タブレットなどの小さな平面画面を見る時間が長いと視力の発達を妨げます。日本の子どもたちの視力は、テレビやゲーム機の普及のあと急速に悪化しています。家の中にばかりいないで外で自然と触れ合しましょう。

## ♡ 体力・運動能力を育てるには・・・

子どもの体力・運動能力は子どもが自主的に体を動かして自由に遊ぶことで育ちます。そして、言葉の力や社会性も遊びながら育っていきます。いろいろなことを体験することで見る、聞く、嗅ぐ、味わう、触れるといった五感がバランス良く育ちます。

今、日本の子どもたちは、子ども期に体を使った遊びが激減しています。その結果、運動不足による肥満などの生活習慣病や、ロコモティブ・シンドローム（運動器障害）が問題になっています。

## 見直しましょう

# メディア漬け



### 5つの提言★

- 1 2歳までは、テレビ・DVDの視聴を控えましょう。
- 2 授乳中、食事時のテレビ・DVDの視聴はやめましょう。
- 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時間までを目安と考えます。
- 4 子ども部屋にはテレビ、DVDプレイヤー、パーソナルコンピューター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。

※ここでのメディアとはテレビ、DVD、電子ゲーム、ケータイ、スマートフォン、タブレット端末などの電子映像メディア機器を指します。

お父さん  
お母さん自身も 気をつけて

## スマホを見ていると視野が狭くなり、 周囲への注意力が低下します！

各地で「歩きスマホは危険です！」と警鐘が鳴らされています。自分では周りがある程度見えていると思っていても、視野が極端に狭くなっています。家の中でも、外でベビーカーを押しながらでも、スマホを見ながらの子育ては子どもから目を離すことになり危険です。