

町総合保健福祉センターからのお知らせ

# 家庭での触れ合いで子どもの心身を健やかにはぐくみましよう

◆子どもたちは遊びからたくさん  
さんの力を身に付けます

子どもの仕事は遊ぶこととよく言いますが、ただ何げなくやっていることから子どもはたくさん  
の力を身に付けて生きているための糧にしています。

例えば：

- ・乳児期の赤ちゃんが、手をなめたり、色んなものに手を伸ばしたり、口に入れたりする

↓色んな物の形・性質・大きさ・重さ・感触などの感覚を覚える。

- ・外遊び 走ったり、階段を登ったり、ボールで遊んだり、滑り台をしたり。

↓筋肉を育て、体の使い方を学

ぶ、また汗腺が育ち、体温調節がうまくできるようになる

・「こっこ遊びで友達などと一緒に遊ぶ」

↓社会性を育んだり、ルールを守ったりする力がつく

このように、遊びは子どもの育ちになくてはならない大切なものです。普段子どもさんほどのような遊びをしていますか。

けがや事故には十分注意が必要ですが、たくさん遊びの経験ができるように見守ってあげてください。

◆「メディア」はルールを決めて上手に活用しよう

私もそうですが、家において、特に見ているわけではなくともテ

レビをつけていることがありません。皆さんのご家庭ではどうですか。

子どもたちもテレビやビデオ、ゲームやスマホ、インターネットなどのメディアは大好きで、つけていると静かにジーンと見ていると思います。しかし、あくまでメディアは一方通行の刺激なので、心身の発達を促すものではないと言われています。

中でも、言葉の発達については、長時間のメディアの視聴が「言葉の遅れ」と関係しているという報告があるそうです。メディアからたくさんさんの言葉を学ぶのでは、と思われるかもしれませんが、不思議なことに赤ちゃんが言葉を学ぶのは、人との「双方方向のやり取り・関わり」からだけだと言われています。

特に言葉が発達する大事な時期である2歳までは、メディアの視聴は控えることが大切です。

最近、「スマホ」が普及し、外出先でもテレビを観たり、ゲームで遊んだりできるようになりました。とても便利な反面、子どもがメディアと接触する時間が増え、「メディア漬け」を助長してしまうことにつながります。

【メディア漬けになっていませんか。チェックしてみましょう！】

- ①乳幼児期から、テレビやビデオに子守をさせていた。
- ②朝から晩まで、ほとんどテレビをつけてばなしの生活をしている。
- ③子どもが早期教育ビデオにはまっている。
- ④家族がそろってメディアが好き。

1つでも当てはまると、要注意です。

メディアとの接触時間が長くなることで、外遊びや人との関わりを奪ってしまい、メディアが提供する内容によっては、子どもに良い影響を与えないものも多くあります。

授乳中や食事中にテレビ・ビデオを見ない、メディアの利用は1日2時間以内にするなど、家庭でルールを決めて楽しむ工夫をしてみませんか。

家庭での触れ合いで、子どもたちの心身を健やかにはぐくみましよう。

## あゆみだより

子ども

の話

このコーナーでは、毎月、町総合保健福祉センター職員である保健師、社会福祉士などが、健康や福祉、介護、健康診断などに関する情報をリレー形式でご紹介します。



今月の「あゆみだより」は

高倉 美保 保健師

テーマは「子どもの健やかな育ち」について。日々の遊びの中から子どもが学ぶこと、現代社会の生活の一部となっているメディアが子どもに及ぼす影響などを知り、子どもが健やかに成長できる家庭での環境づくりを目指しましょう。