

# 「生きるねっこ」を育てるために

～「スマホやゲームの使い方を」考えましょう～

乳幼児のスマホやゲーム等の電子メディア利用は、その時間や使い方によっては、こどもの発達へ悪影響があることがわかってきています。

## ●こどもの成長・発達のプロセスからみると

こどもがよりよく成長・発達するには、五感を働かせる外遊びのような刺激が必要です。こどもがスマホ等にはまると、目や耳への刺激に偏り、発達への影響が出てきます。



## ●どんな悪影響が出てきているのでしょうか。



### 「生活が乱れたり、健康を害したりするよ」

- ・言葉が遅れる。コミュニケーションがとれない。
- ・体幹が弱く、姿勢が崩れやすい。
- ・座る、立つ、歩くなどの動作がぎこちない。
- ・ゲーム等への依存傾向が強くなり、やめられなくなる。
- ・ゲーム等を取り上げると、暴力的になることがある。
- ・睡眠の質の低下・時間の不足が起こり、生活が乱れる。
- ・目への強いダメージがある。(強度の近視・スマホ斜視など)

## ●幼児期に大切にしたいこと



- ・**顔を見てのコミュニケーション**を大切に！  
特に、こどもが不安を感じたときに。
- ・「外遊び」が最高に脳と体を育てます。  
たくさん外で遊ばせましょう。



●ご一読ください。