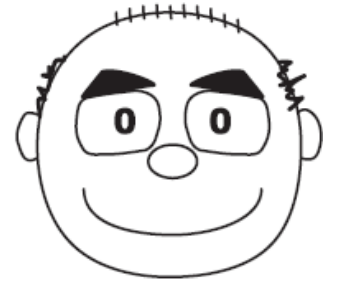




すくすく



NO.78 令和2年1月1日発行



新年おめでとうございます。

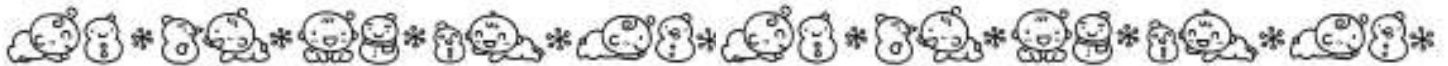
今年も子ども達やご家族にとって素晴らしい一年になることをお祈りしております。

ゲーム・ネットトラブルから子どもを守るために大切なこと

旅行やコンサートのチケット購入はネット予約が主流、会社や学校、買い物など日常生活でもスマホやインターネットが不可欠な時代になりました。一方で、ゲーム・ネット依存症が増えていますし、小学6年女児のSNSによる出会いがきっかけという衝撃的な事件もありました。私の外来でもゲーム・ネットの相談が増えていきます。今回はゲームやネットの特集です。

電子メディア過剰使用による子どもへの悪影響

ゲーム、スマホ、タブレット、パソコン等の電子メディアの使い過ぎは、子どもに次のような悪影響を及ぼします。①暴力・攻撃性・キレやすくなる・自尊心の低下②脳機能・思考力・学業成績低下③運動不足・肥満・生活習慣病増加④性行動・喫煙・酒・違法薬物接触の低年齢化と増加⑤睡眠時間の減少・不規則化と昼夜逆転⑥不登校・ひきこもり・ネットいじめ・SNS上のトラブル⑦内斜視増加など眼への影響⑧家族



の交流の減少・家庭内暴力・家庭崩壊などです。

ゲーム依存の現状：厚生労働省の調査では、ネット依存が疑われる成人は約421万人、中高生は約93万人（2017年）と推定されました。ゲーム障害で受診した9歳〜46歳までの患者さんの調査では、欠席・欠勤が59%、引きこもりが33%、朝起きられないが76%、昼夜逆転が60%いました。そのうちの12%は退学・放校、7%が失職、51%が物にあたり壊す、27%が家族に対する暴力があることが判明しました。

ゲーム依存の予防法

ゲームを始める時期が早いほど依存症になりやすいことがわかっています。ゲーム依存の予防法は、ゲームを始める年齢を遅くする、プレイ時間・時間帯・場所を決める、決めたルールを紙に書いて部屋に貼っておく、ルールづくりには子どもの意向も取り入れる、ゲーム以外のリアルの生活を充実させるなどです。ゲーム依存になると直すことが難しいので予防が大切です。

スマホ購入時の鉄則と約束

スマホ購入時の鉄則は親名義で購入し子どもに貸す形 子ども保有に



しない）にすることです。また、買う前にルールをつくり、紙に書き目につく所に貼る、ルール違反には翌日使用禁止などのペナルティーを約束しましょう。

子どもがインターネット利用でトラブルに巻き込まれないための対策は、①知らない人からのメッセージには返信しない②SNSのアカウン

フィルタリングコントロール 有害サイトへのアクセス制限には、政府による業者へのフィルタリングサービスの徹底の義務づけ、学校での電子メディアリテラシー教育の実践が大切ですが、家庭でもフィルタリングソフトを使って、使い過ぎや有害サイトへのアクセスを制限することも大切です。

電子メディアへの付き合い方は乳幼児期からの取り組みが大切です。

裏面にアメリカ小児学会の提言から乳幼児に関するポイントをお伝えします。



アメリカ小児科学会の勧告（2016）

- ① 乳幼児は電子メディアではなく人と関わる遊びを通して学んでいく
- ② IT機器はすぐに使えるようになるので早くから使わせない
- ③ 子どもをおとなしくさせるためだけに使用しない
- ④ 1歳半まではメディア使用を避ける（遠い家族とのビデオチャットは可）
- ⑤ 1歳半から2歳でデジタルメディアを使用するのであれば、質の高い内容を選び、必ず保護者が子どもと一緒に使用する
- ⑥ 2歳から5歳は良質の内容を選び1日1時間までとし、子どもの理解を手助けするために一緒に使用する
- ⑦ 6歳から引き続き視聴時間と内容を制限し、睡眠、身体活動、健康に必要な様々な実体験を奪わないようにする
- ⑧ オンラインでのマナーや安全などについてよく話し合う
- ⑨ 大人は子どもと遊ぶ時、食事中、寝室では電子メディアを使わない
- ⑩ 親子でメディアから離れた時間と空間を設ける

ココ・ココ
～こころ と からだ～



ことばを育むために

ことばは人と人とのコミュニケーションの道具です。

子どもは人に興味を持って会話を聞いたり、そのまねをすることで「ことば」を覚えていきます。テレビやDVDなどのメディアは視覚刺激が強いので、子どもは音よりも視覚に反応してしまいます。また、機械音に慣れると人の声への反応が弱くなってしまいます。

そこで、寝る前に絵本を読む習慣をつけるとよいでしょう。文章を読むというよりも、「いないいないばあ」など絵本の絵を見ながら語りかけることから始めてみてください。また、動作に伴ったかけ声、たとえばボールを投げる時の「ポーン」など、子どもが発音しやすい「ア行」「マ行」「パ行」「バ行」が入っているかけ声を使ってあげるとよいでしょう。

ストローで吸う、ラッパを吹く、シャボン玉をつくる、歯ごたえのある食べ物をしっかり噛む、うがいをするなどは、発音をきれいにする練習になります。

日々の遊びの中で楽しく言葉を育てていきましょう。



夜間急病診療所のご案内

夜間の急病時には夜間急病診療所をご利用下さい。

場 所 下関市大学町2丁目（市大近く）

診療時間 19時～23時 電話番号 252-3789

発行人 かねはら小児科 金原 洋治
山口県下関市生野町2-28-20
083-252-2112
HPURL <http://www.kanehara-syonika.com>

病児保育室「ここいえ」通信



おやおや隣の部屋から大きな泣き声…さっきまで自分も泣いていた事はすっかり忘れて窓越しに手を振ったり、お気に入りの玩具を見せてあげたり。そんな優しい光景に、寒い冬でも心はポカポカです。

お子様一人ひとり体調や環境への慣れ方も違います。それぞれが安心して過ごせるよう心を込めて保育しています。

病気の時の保育でお困りの際はお気軽にご相談ください。

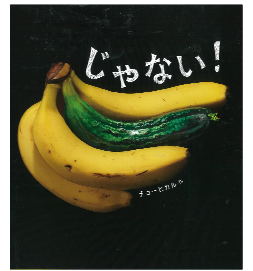


おすすめの絵本

『じゃない！』

作：チョーヒカル

発行所：株式会社フレーベル館



「バナナ」の写真があります。一本だけ「きゅうり」？

作者の技術できゅうりに変身させられた、バナナの写真のおもて表紙。想像力をMAXに、ページをめくってみてください。

私たちが見ている日常も本当は「じゃない！」かもしれないと疑いたくなるような素敵なアートの絵本です。

栄養相談日

栄養士が担当します。子どもさんの栄養に関すること何でも相談してください。

時間 14時から16時まで

1月 8日(水)	2月 5日(水)	3月 4日(水)
1月15日(水)	2月12日(水)	3月11日(水)
1月29日(水)	2月25日(火)	3月18日(水)

院長不在日

1月25日（土）10時半から不在

2月15日（土）9時から不在

編集後記

新年あけましておめでとうございます。

毎日通勤途中、小学生が横断歩道を渡りきったあと、止まってくれた車に振り返り一礼をしている姿を見かけます。朝から心温まる光景を目にし、感謝を伝えることで人の心を和ませられることを小学生に教えられた気がします。どんな時も感謝の気持ちを忘れずに過ごしたいと思います。

ハム太郎