

すくすく

NO.93 令和5年10月1日発行

「スマホ社会を上手に生きる」

石本 美香代

7か月健診をしたときのことです。
診察室への入室前からスマートフォン（以下スマホ）をお子さんに「両親が見せられていました。静かにじっとスマホを見つめていた赤ちゃん。診察室に入りスマホを視界から除いたとたん「ワーン」泣き出してしまいました。お母さんがあやしてもなかなか泣き止みませんでした。」

またある日、1歳半健診会場でのこと。スマホを指で上手に操作しながら静かに待つ子どもがいました。いよいよ診察室に入りお母さんがスマホをしまつと、スマホを返せとばかりに、カバンに手を伸ばし泣き出しました。

先日は小学生の男の子が診察室でのスマホをお母さんが注意するとカンシャクを起こしてしまいました。

注射で泣いた乳児をスマホであやそうとする方、診察を待つ間、静かにさせようと動画を見せたりゲームをさせたりする方も増えているように感じます。

今回は「スマホ社会を上手に生きる」ことを考えていきたいと思います。

スマホが与えた光と影

スマホは今や生活に欠かせない文明の利器として私たちの生活に浸透し、利便性という光を与えています。一方、簡単に楽しみや喜び、刺激が手に入るため、夢中になってしまいがち

で、度を超すと「スマホ依存」という闇へと落ちていく恐ろしい一面も合わせ持っています。

「スマホ依存」の症状は

- ・とらわれ 生活の中心になる
 - ・離脱症状（イライラなど）
 - ・耐性（費やす時間の増大）
 - ・制御不成功（やめられない）
 - ・などが挙げられます。
- お子さんに症状は出ていませんか。

スマホ依存の現状

2018年厚生労働省研究班は中高生の12.5~16%（7人に1人）がネット依存が疑われるという報告をしています。

当院でもスマホ依存のため昼夜逆転したり家庭内トラブルのご相談も増え、しかも年々低年齢化しているように思います。

もちろんスマホやゲームと上手な付き合い方ができているお子さんもたくさんおられます。

では、スマホと上手に付き合っていくにはどうしたらよいでしょうか。

スマホ依存の予防法

- ・スマホやゲームなどに触れる年齢を遅くする（早いほどスマホ依存の危険性が高まります）
- ・使用できる時間、時間帯、場所を決めておく
- ・ルールを決めたら部屋に貼る
- ・スマホやゲーム以外に打ち込める何

かを見つめる。ワアルの生活を充実させることが「一番大事です！」

スマホくん〜スマホを使う前、渡す前に読む絵本〜

スマホ依存の低年齢化を少しでも抑えたいと書き下ろしました。スマホ依存の予防の「助になれば嬉しく思います。」

子どもから大人まで読める医学解説付きの絵本。スマホ社会で成長していく「アッチちゃん」のお話です。



この度クラウドファンディングを募ることにしました。リターンにはこの絵本やオリジナルの「おやくそくポスター」を用意します。裏面にQRコードがありますのでご支援よろしくお願ひします。

最後に・・・きあ、みんなでスマホを上手に使いながらリアルの世界をいっぱい楽しませよう！



スマホ依存の低年齢化対策のための
絵本を作成します！！

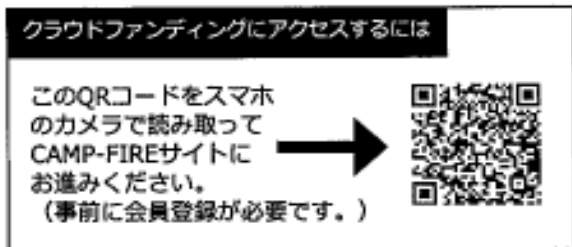
10/1（日）～12/18（月）
クラウドファンディングにご支援よろしくお祈りします

【サイト】

CAMPFIRE

【決済方法】

銀行振込/PayPay/クレジットカード/コンビニ 等



病児保育室「ここいえ」通信

「筒とキャップで遊ぼう」～手作りおもちゃの作り方～

★用意するもの

- ・ペットボトルのキャップ（8個以上）
- ・ビニールテープ、マスキングテープ適量
- ・百均強力マグネット20mm20個入り又はビー玉
- ・ラップの芯又はトレットペーパーの芯
- ・透明梱包用テープ
- ・色画用紙、色紙

★作り方

①ペットボトルのキャップ
の中に強力マグネット
（ビー玉）を1個入れる。キャップ2個の口を合わせて
ボンドでくっつけ1個入れる。
側面をビニールテープで3重に巻く。
（外れて中身が出ないように）

②①繰り返し4セット～作る

③筒を飾りつけ、透明梱包用テープ
で巻く。

★遊び方（2パターン）

- ①キャップを積み上げる。たくさん
積めるかな？
- ②筒の中にキャップを入れて筒をそーっと取るとキャップ
タワーのできあがり！



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

編集後記

高校生の息子から「食欲ないからお弁当はおにぎりだけに
してほしい」と言われましたが、お腹が空くのでは？と心配
になり具をたくさん入れておにぎりを作りました。
想像とは違う巨大おにぎりを見て息子は絶句…。
親心あるあるです！

（らこすけ）



ココロ・ココロ

～こころ と からだ～



今回は子どもの主体性についてお話ししたいと思
います。

主体性を育てることは大切なことだからと、子ども
の主張や要求を受け入れた方がよい？でもなんでも受
け入れるのは甘やかashi？など悩むことも多いかと思
います。

「主体性」とは『自ら考えたことをもとに責任を
もって行動できる』ことを指します。

まずは自分で考える力を育てること、そのためには
身近なものから自分で決めることや選択することを増
やしていくことが第1歩です。日常のルーティンで少
し時間をゆったりとすることで、子どもが考えて決める
ことを増やせるかもしれません。そして、子どもが考
えたことに対して一旦「なるほど」と考える時間を持
ちましょう。「今日は公園に行きたい」という子ども
に対し「今日は時間がないから無理」と決めつけず、
「そこに行きたいんだね。今日は～だからあまり時間
がないけど少しだけ行く？それとも明日ゆっくり行
く？」など話し合ってみましょう。

最初はうまくいかなくても積み重ねることで、自分
のやりたいことについて考えることが上手になります。
「主体性」は気長に育てるものです。今は種を撒
いて、芽が出るのを楽しみに待ちましょう（つばき）

◇おすすめの絵本◇

『おとうさん・パパ・おとうちゃん』

作・絵 みやにしたつや
発行所 鈴木出版株式会社

いえでは、パパ？
それともおとうさん？
だけど、お仕事しているとき
は・・・
働く カッコいいお父さんの絵本です。



院長不在日（学会、講演・会議のため不在です）
11月9日（木）11時より不在

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
なんでも相談してください。

時間 14時から16時まで

10月4日（水）11月1日（水）12月6日（水）
10月18日（水）11月15日（水）12月20日（水）

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.jp/>