



# すくすく



## 子どもとスマホ

いまや私達の生活の一部となっているスマートフォン（以下スマホ）。子育て用の便利なアプリも急速に普及し、ふだんの子育ての中で使用している人も多いのではないのでしょうか。

一方で、乳幼児期からスマホなどの情報通信機器端末に接することによる、子どもの発達への様々な影響も懸念されています。今回はその現状と影響についてまとめてみました。



### 子どものスマホ使用・・・みんなはどうしている？どう思っている？

#### 「乳幼児の親子のメディア活用調査」報告（ベネッセ教育総合研究所 2013）より～

- スマホは乳幼児のいる母親の約 6 割が使用（29 歳以下では 80.2%）
- 母親がスマホを使用している 2 歳児の 2 割強が、「ほとんど毎日」スマホに接している
- 「学習アプリ」には、「知識が豊かになる」期待が 81.5%，一方で「目や健康に悪い」懸念が 86.0%

#### 「乳幼児とデジタルメディア」に関する意識調査（NHKエデュケーショナル）より～

- 1 歳児の 72%が「スマホを使用したことがある」
- 子どもがスマホを使用する状況
  - 「ほんとうは使わせたくないが、使わせてしまっている」
  - 「子どもが写真を見たがるから」
  - 「公共の場所などで静かにしてくれるので便利だ」
  - 「子どもが触りたがりから」
  - 「スマホで遊んでくれると家事・用事がはかどる」
- 約 7 割が「動画視聴」または「写真の撮影・閲覧」でスマホを使用

調査からは親が試行錯誤しながら、時には悩みながら子どもに使用させている様子が見えます。

日本小児科医学会  
では・・・

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として、1日2時間までを目安としているほか、「スマホに子守りをさせないで！」と、子育てにおけるスマホの好ましくない使い方に警鐘を鳴らしています。



## 子どものスマホ使用・・・どんな影響がある？

### 親子の愛着への影響

親子の愛着は、赤ちゃんと目と目を合わせ、語りかけることによって育ちます。親への愛着は、こころと身体の発達の支えとなり、社会を生きていく力の基礎となります。抱っこしている時や授乳中や食事時の利用はやめましょう。

### 情緒や言葉の発達への影響

親子が一緒に過ごし、同じものを見、会話をしたり体験を共有することが、認知やこころの発達を促します。親がスマホの画面に夢中になっていると、子どもの様子に注意が向かず、大事な機会が奪われてしまいます。

### 視力への影響

子どもの視力は遠くを見たり近くを見たり、眼球を様々に動かすことで、発達していきます。スマホの小さな画面を見続けることや、スマホに使われている青色LEDのブルーライトが目が悪影響を及ぼす可能性があると言われています。



乳幼児期のすこやかな発達のためには、とくに直接的な人とのやりとりや、五感を通じた体験がとても重要です。



スマホの利用を一概に否定するものではありませんが、子どもの発達においては様々な影響があり得るということを理解したうえで、使用する時間帯や場所、目や健康を配慮した使い方のルールを各家庭で決めることが必要と言えるでしょう。

スマホと上手につきあっていくために、家庭でも今の利用のしかたを一度振り返ってみてはいかがでしょうか。

函館市では、お子様の発達、育児、栄養、むし歯予防などについて、保健師、管理栄養士、歯科衛生士などが相談に応じています。どうぞお気軽にご相談ください。

|             |                |             |
|-------------|----------------|-------------|
| 健康・発達・育児のこと | 子ども未来部母子保健課    | Tel.32-1533 |
|             | 市立函館保健所東部保健事務所 | Tel.86-3033 |
| 食事・離乳食のこと   | 保健福祉部健康増進課     | Tel.32-1515 |
| むし歯予防のこと    | 函館口腔保健センター     | Tel.56-8148 |

