

赤ちゃんを見守る皆さまへ

諫早市母子保健推進協議会



テレビ、スマホをベビーシッター代わりにしていませんか？

メディア漬けの赤ちゃんに見られる様子



テレビを見ていると
機嫌がいい



無表情



あやしても笑わない

☆赤ちゃんには人とのいろいろなやりとりが何よりも大切です。

赤ちゃんはこの世に生まれてきて、たくさんのことを吸収しようとしています。

目覚めている間は、テレビなど人工の音を消して、人の声や自然の音にふれさせましょう。

☆スマホやテレビは赤ちゃんが寝ている時に
授乳中は目を見てコミュニケーションをとりましょう。



○赤ちゃんにも教育番組や早期教育ビデオなど、
内容によってためになるでしょうか？



内容ではなく、お互いの関わりを
奪われるのが問題です。
赤ちゃんにはたくさん関わって楽
しく遊ぶ子育てを工夫しましょう。
テレビ・ビデオはお話ができるよ
うになってから時間を制限して見
るといいでしょう。

赤ちゃんの時期の大人の役割

1. 赤ちゃんは自分の体の調子はわかりません。
飲ませて(食べさせて)寝かしつけて、少しずつリズムを作ってあげましょう。
2. 「着替えようね」「オムツ替えようね」などと目を見て話しましょう。
3. 遊んでほしがるときは、抱っこしたり、くすぐったり、散歩に連れ出しましょう。
起きている間中あやす必要はありません。

テレビ・ビデオをやめて何をしたらいい？

赤ちゃんには自分で遊ぶ力があります。

体を動かすこと、手を使うこと、人と関わるのが遊びです。

たとえば…



「子どもとメディア」の問題に対する提言

社団法人 日本小児科医会「子どもとメディア」対策委員会

1. 2歳までのテレビ・ビデオ視聴は控えましょう。
2. 授乳中、食事時のテレビ・ビデオの視聴はやめましょう。
3. 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です。
1日2時間までを目安とします。テレビゲームは1日30分までを目安とします。
4. 子ども部屋にはテレビ、ビデオ、パーソナルコンピュータを置かないようにしましょう。
5. 保護者と子どもでメディアを上手に利用するルールを作りましょう。