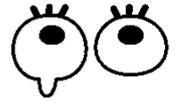


ほけんだより

令和7年2月20日発行
芽室町子育て支援課
子育て支援係
TEL 62-9733



スマートフォンとこどもの眼



3歳を過ぎると、集中力がつき、ますますテレビやゲームが楽しくなり、ついつい長時間使用してしまうことも少なくないでしょう。スマホ・タブレットが発達期のこどもにどのような影響を与えるのか十分に知ったうえで、時間やルールをこどもと相談して決め、大人が使用状況を把握し、ルールを徹底していくことが大切です。

やめる時のポイント

- ・こどもにとって他の楽しいことが後につづくようにする。
- ・「おしまい」と告げたら言い聞かせずその場を離れる。
- ・動画で使われていた歌やしぐさをマネして画面の外に関心を移す。



こどもの視力

- 2歳頃までに…大体0.5くらい
- 5歳頃までに…大体1.0くらい
- 6歳頃までに…成人レベル



この時期、視力以外の眼の機能も発達!

見たいものにピントを合わせる調節、見たい方向に目を動かす眼球運動などは、ボールを追いかけたり、飛んだり、投げたりするような体を動かす大きな運動で発達し、この運動から、細かい手先の動き、目と手の運動が発達し、文章を読んだり、黒板の字を書き写したりすることができるようになります。

Q スマホやテレビを見る時間は1日にどのくらい?

1日2時間までが目安です。(スマホやタブレットは1回につき15~20分が目安)

***2歳までは、メディアによる視聴が言葉の発達に悪影響を与えられています。**

2歳まではメディアの視聴は控えましょう。

こどもの成長には、画面だけを見る活動性の少ない時間を減らし、体を動かして遊ぶ時間を増やすことが大切です。



Q 眼が悪くなる?

見るものとの距離が30cm未満、30分以上連続して近くを見ることで近視が進行すると言われています。

スマホとの距離は大体20~25cm前後です。

姿勢が決まる2~3歳頃までスマホの使用は控えましょう



Q 寝る前のスマホはよくない?

スマホから出るブルーライトは、目からの距離が近く、その影響が大きいと言われています。

眠気が来なくなってしまう為、スマホやテレビは寝る2時間前までにしましょう!



失敗を恐れずに挑戦し
自ら幸せをつかみ取る力



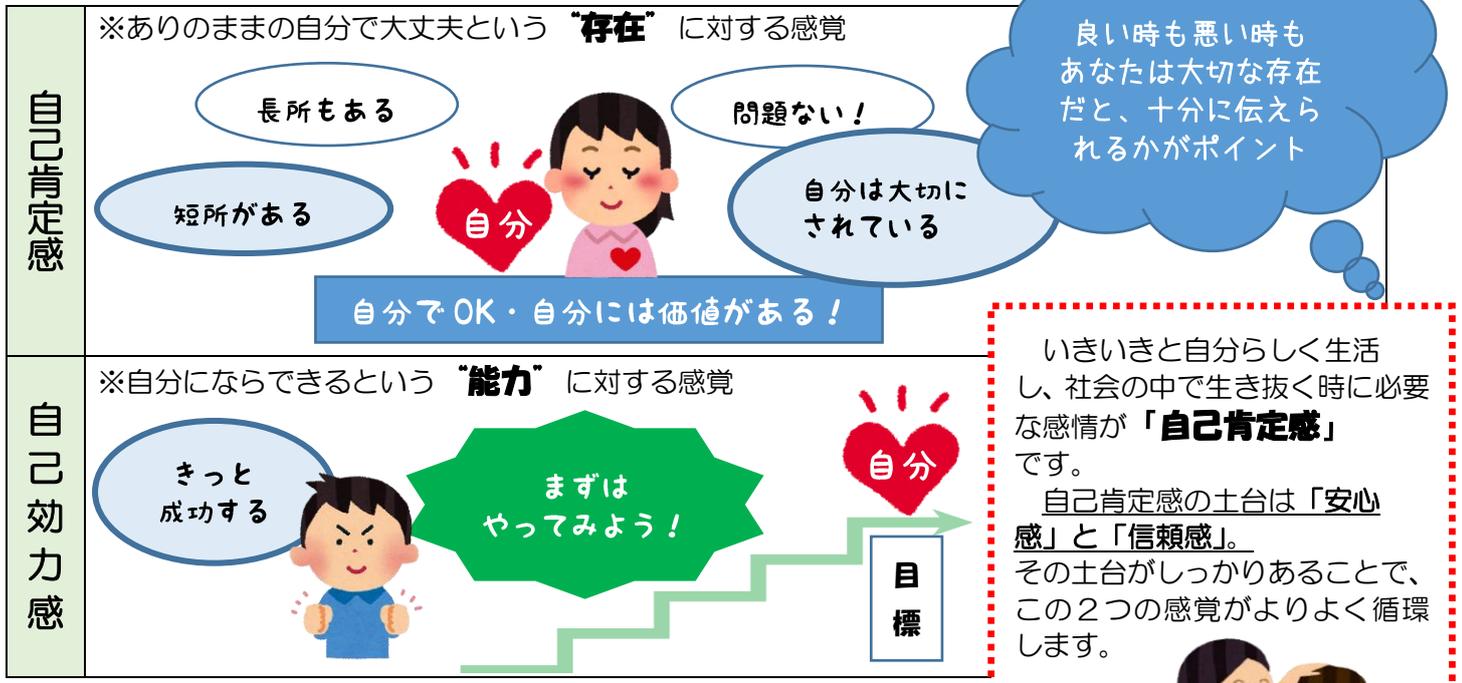
じここうりよくかん
自己効力感を育む育見

人は皆、生まれながらにして、【失敗を恐れずに挑戦し、自ら幸せになる力】＝「自己効力感」を持っているといわれています。ただし、成長していく過程で、失敗や現実を知り、それがどんどん低下してしまうそうです。むしろ、小さな頃のこども達は、「自己効力感の塊！！」 どんなことにも興味を持ち、後先考えず、失敗を恐れずに何でも挑戦するエネルギーがあり、どんな状況も心から楽しめる気持ちを合わせ持ちます。そして、「結果」よりも「経過」を楽しめるために、自らどんどん幸せをつかみ取っていきける！

この「自己効力感」を維持し、高めていくためには日頃からの**声かけや関わりが重要**です。



「自己肯定感」との相乗効果！！



■ 親からこどもに伝えたい 4つのこと

①親はこどもの「安全基地」

困ったら戻ってこられる「心のよりどころ」、親の元で安心・安全が補充される。そして、勇気のタンクが満たされると、こどもは何となく退屈に思え、また外の世界へ挑戦に出かける。「外の世界」と「安全基地」を行ったり来たりし、活動の場を広げ、成長する。

②自分で決めていいんだよ！

人には「自分で決めたい」という感覚が生まれつきある。親がコントロールせず、「自己決定」できると保証することで親→子への信頼を示し、こどもの自立性を高める。「どんな気持ちでもいいんだよ、大丈夫」と認めていく。

③みんな「違う」から、みんな「いい」

私とあなたは違うけど、ただ「ちがいが」あるだけでそこに優劣は存在しない。相手の考えや生き方、境遇を否定しない、尊重しあう考え方。個々の違いも面白い！と受け入れられると自然と衝突やけんかが減る。

また、物事に対して緊張でストレスを感じている時、「緊張＝うまくできるように体が準備をしている時。成功への前触れだよ」と伝えていこう。

④何より親が見本を見せよう

「今はできなくても、練習すればいつかできるようになる」と親が前向きに取り組む姿勢を見せたり、「パパもママも苦手なんだ」と親の弱点や失敗をみせることで、こどももそこから多くのことを学ぶ。親が間違った場合は素直に謝る。間違いや失敗を皆で認め合うことで、こどもは自分も失敗してもよいと思え、挑戦する気持ちを持つ。