



今考える、 子どもとメディア



スマホ(電子メディア)が及ぼす子どもの健康や発達 生活習慣の変化

- ▼0歳児からのテレビやスマホとの接触が、子どもとの愛着形成に大きな因果関係を持つと、近年、さまざまな研究者や専門家が指摘。日本をはじめアメリカの小児学会なども0歳〜3歳までのスマホやテレビとの接触をなるべく避けるように推奨しています。
 - 【**身体への影響**】
 - ▼乳幼児からのテレビやゲームへの習慣がつくと運動機能が低下します。
 - ▼ブルーライトは、脳を覚醒し睡眠サイクルに大きく影響し、直接に網膜を傷つけてしまう(網膜は再生ができない)ため、黄斑変性症のリスクが生まれます。
 - ▼眼球運動・視力調整に異常が生じ、1日30分以上の使用で影響が出始めます。
 - 【**自立神経や睡眠への影響**】
 - ▼身体の興奮体験が少ないため、自律神経がコントロールしにくくなります。
 - ▼脳の視覚領域が興奮し、寝つきが悪くなり、ブルーライトを見ると眠くなりません。
 - ▼起きている時の映像情報が多いため、脳が情報処理に要するエネルギーが増えるため、睡眠が長く必要になります。
 - 【**学力への影響**】
 - 仙台市教育委員会と東北大学加齢医学研究所の共同プロジェクト実験では以下の様な実験結果が出ました。(例・数学)
 - ▼平均点75点↓2時間以上勉強し、スマホは1時間以内
 - ▼平均点63点↓30分以内勉強し、スマホはしない
 - ▼平均点58点↓2時間以上勉強し、スマホを4時間以上かまってしまう
- この結果、勉強していない子よりも、点数が低くなってしまっているという実験結果が出ています。



Vol.10 編集後記

「子どもたちに笑顔でいてほしい」
「お母さん、お父さんたちに安心して子育てを楽しんでほしい」
「音楽への愛と、受けた恩を繋いでいきたい」

今回の取材でも、陰日向なく地道にサポートを続けられる方々のお話を伺い、たくさんある制度や民間の活動も、ひとつひとつそういう想いから作られ、時代と共に変化しながら根本にあるものが受け継がれていくことに感動しました。

自分もそんな芯のある優しさを守られてきていたのだなと振り返り、できることで少しでも返していけたらと感じています。

中澤 ゆかり

もう10号！読者、取材協力者、スポンサーさん、関係者の皆さんに感謝です！

今号は「五感」ページを担当しました。文豪 小泉八雲に学んだ「五感をフルに」つかう大切さ。五感を通してインプットされた記憶は「感じる心」を育て、さまざまな人・コトと関わる力につながります。水溜りにダイブするわが子に「キャーっ(><;)」と悲鳴をあげたくなるけれど、雨の音も匂いも感触もとびきりの五感体験！あとで、いっしょに洗濯するのもよい経験。

制限や辛抱がまだ続く世の中ですが、日常のなかで喜怒哀楽を共にできることを楽しみましょう。

中村 和可子

編集委員の機会を通じて、毎号改めて自分が松江で子育てをする意味や醍醐味を実感しています。今回の記事では子育てと市長座談会を担当しました。木のおもちゃを当たり前として使うのと五感を意識して使うのとで感じ方が違うように、市の施策についても、漠然と住むか自分事として住むかで変わるような気がしました。今回も、私と同じように松江での子育ての魅力を再発見される方がいればいいなあと記事に思いを込めました。関わらせていただいた方々本当にありがとうございました。

松本 朝子

ねえみちよって！の編集委員を務めて3年目になりました。このフリーペーパーの影響力の大きさをひしひしと感じていますが、毎号楽しく取材に行き記事を書かせてもらっています。ありがとうございます！今回また新たに、自分の知らなかった素敵な施設を発見することができました。時代の流れと共に変わる子育て支援サービスの制度や事業など、子育て世代に役立つ情報を今後も取り上げていけたらいいなと思いました。

麻田 香里

各御家庭におかれましては常に環境が変化中での子育ての対応が強いられている事と思います。

行政や民間の方々も迷いながらのサポートを実施されている事を取材を通して痛感しました。

誰もが100点の子育てが出来る訳では無いと思います。多くの方の力を合わせてコロナの中でも松江で出来る松江らしい子育てに取り組んで、子ども達の笑顔が満点になるような子育て環境を目指していきましょう。

大西 大和

ねえみちよって！も記念すべき10冊目の発刊です。みちよって！はこれまでにたくさんの方のご協力を頂くことで運営することができました。制作に携わるなか、多くの発見や驚き、そして喜びを与えてくれた大切なコンテンツです。

この数年、私たちの生活シーンや子育てにも大きな変化が訪れました。嬉しいこと、厳しいこと、家庭ごとにそのカタチは様々ではありますが、“みちよって”も暮らしに合わせて良き変化を取り入れながら、手にとってくださる皆さまへ発見や笑顔をお届けできるよう成長して参ります。

松宮 悠人

