

スマホよりも 子どもを見よう



【愛着育成への影響】

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時間以上かまっています。

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うという実験結果が出ています。



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