

早寝・早起き・げんきっぴ ～メディア編～

南区では、子どもの健やかな発育・発達を目指し、「子どもの生活リズム向上」に取り組んでいます。

テレビ、ゲーム、タブレット、スマートフォンといった映像メディアに長時間接触することで、生活リズムが乱れる子ども達が増えています。メディアと上手におつきあいしましょう！

メディアのもたらす影響

言葉の発達、コミュニケーション能力の遅れ

長時間視聴による学業成績の低下

運動不足による肥満

暴力的・攻撃的・性的シーン等による影響



メディアを視聴する際のポイントをチェックしてみましょう！

見てもいないテレビが1日中ついていませんか？

→乳幼児期からテレビ漬けの生活を過ごすと、言葉の発達やコミュニケーション能力の遅れにつながると言われています。特に、2歳までのテレビ・スマホの視聴は控えましょう。

授乳中、食事中にスマホを使ったり、テレビ・DVDをつけていませんか？

→授乳・食事中のテレビやスマホ利用を控え、食事に集中できる環境を整えましょう。

一緒に遊んだり、絵本を読む時間より、テレビの時間が長くないですか？

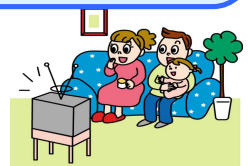
→テレビの見過ぎで運動不足となり、肥満につながる可能性もあります。

子どもとメディアを利用する際のルールを決めていますか？

→テレビを見るときは親も一緒にする、見終わったらスイッチを切るなど、ルールを決めましょう。

メディアに接触する時間を決めていますか？

→メディアに接する総時間は1日2時間までにしましょう（テレビゲームは30分まで）。子どもが自分でテレビのスイッチを入れられないよう、電源を抜いておくことも一つの手です。



〔 目標 〕

テレビ等は時間を決めて（1日2時間まで）！