

妊娠

出産

乳幼児期



ネウボラって？

フィンランド語で「相談する場所」が日本語に近い意味。フィンランドでは、「ネウボラ」として、かかりつけの担当者や専門職が、妊娠期から就学期まで切れ目なくサポートしています。

仙北市ホームページ
はコチラ！



子育て世代包括支援センター

仙北市版ネウボラ

な い ろ
通信

【電話相談／仙北市保健課】《固定電話》☎ 55-1112 《携帯電話》☎ 080-2813-0835

子どもと電子メディアのつきあい方

スマホやタブレット、携帯ゲーム機器などの電子端末機器は便利な道具として急速に普及しています。メディア社会の情報があふれる中で、子どもたちの生活は大きく変化しています。内閣府が実施している子どものインターネット利用環境実態調査でも低年齢化が進んでいることが報告されています。

※ここでの電子メディアとは、スマートフォン（以下スマホ）・タブレット・ゲーム機器・テレビ・DVDなど

乳幼児への影響

赤ちゃんでも動く映像や音にひかれ、1歳を過ぎると上手に扱えることができる子どももいるようです。パパやママが見ていることで、赤ちゃんを巻き込んでしまいます。

視力
体内時計
運動・心身能力
言葉



視力

生まれたばかりの赤ちゃんでも明るい暗いのが区別がつき、明るい方を見ます。特に30cmくらい離れた人の顔に注目しますので授乳中は赤ちゃんの目を見て話してあげましょう。

また、乳幼児期は視力が発達する重要な時期です。スマホ、タブレットなどの小さい画面を見る時間が長いと視力の発達を妨げます。

体内時計

スマホなどから発するブルーライトは体内リズムに関係していることがわかっています。夜間にブルーライトを浴びると脳が昼間だと勘違いして睡眠を促すホルモンが分泌されなくなり体内時計の発達を乱し睡眠パターンも乱れやすくなります。

運動・心身能力

体を動かし自由に遊びいろいろなことを体験することで体力や運動能力が育っていきます。言葉の力や社会性も遊びながら育っていきます。興味や関心から体験することで見ると、聞く、嗅ぐ、味わう、触れるの五感がバランスよくなります。大人のまねをしたごっこ遊びやお手伝いなども心身の発達を促します。

言葉

積極的に話しかけることが、言葉の発達にはとても大事です。赤ちゃんへの授乳時にはゆったりとした気持ちで向き合い、言葉をかけてあげましょう。

また、絵本の読み聞かせを通じて子どもと同じ時間を共有し、生の声でお話してあげましょう。

5つの提言

- ① 2歳まではメディアの視聴を控えましょう。
- ② 授乳中・食事時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は1日2時間までを目安にしましょう。
- ④ 子ども部屋には置かないようにしましょう。
- ⑤ 子どもとメディアを上手に利用するルールをつくりましょう。



公益社団法人日本産婦人科医会と公益社団法人日本小児科医会では次の5つの提言をしています。