



仙北市 こども家庭センター
妊娠期から子育て期までの
切れ目ない支援をします。



【電話相談 / 仙北市こども家庭センター】

《固定電話》 0187-43-3305

《携帯電話》 080-2813-0835

メディアの使い方を考えよう

子どもは、見るもの、聞くもの全てに興味を示し、音と映像のコンテンツが大好きです。メディアを使用する時には、一方的な情報で終わらないような注意が必要です。見る時間を決めて使用したり、親子一緒にコミュニケーションを交えて見たりすることが大切です。テレビやタブレットから出る光の刺激はとても強く、興奮して眠りにくくなるなど、生活リズムが乱れる原因になるため、寝る直前の動画視聴は控えましょう。



○動画視聴する時のルール

- ・時間を決める
- ・子ども1人で見せず、親も一緒に見る
- ・寝る直前は見るのを控える



長時間の動画視聴は…

集中力の低下やイライラ（かんしゃく）の原因になります。また、視力低下へも影響します。

○動画視聴よりも楽しい遊びはたくさん

・絵本を読む

→言葉や感情を学ぶきっかけになります。絵本に出てくる登場人物になりきり、イメージを膨らませて演じてみるのも楽しい経験になります。

・公園で遊ぶ

→自然の中で遊ぶことによってさまざまな経験ができます。でこぼこ道を歩く、遊具で遊ぶことでバランス感覚や筋力が鍛えられます。また、砂や土の感触、風の冷たさ、鳥や虫の音、草木のにおいなど、視覚以外の感覚も刺激され、五感や感性が豊かになります。その他にも、石や枝、葉っぱなどを自由に組み合わせて遊ぶことで、発想力が養われます。

・ちぎり遊び

→新聞紙や包装紙などの紙を細かくちぎって遊びます。感覚の発達を促したり、集中力を高めるきっかけになります。また、ちぎった紙を貼り合わせて遊ぶことで、想像力や表現力の土台が形成されます。

・言葉探しやしりと

→言葉が上手に話せるようになったら、「最初に『あ』がつくいきものは？」等、頭の音から言葉を探します。言葉が増えてきたら、しりとりに挑戦してみましょう。

