

夏の暑さもおさまり、秋らしくなってきました。さわやかに吹く風が、秋の深まりを知らせてくれます。

季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあるので、手洗い・うがいや衣服の調整などをして、かぜを予防しましょう。

10月10日は、「目の愛護デー」です。子どもたちの目のために、テレビやスマホは、お休みの日をもうけてはどうでしょうか？

## テレビなどの動画を長時間見せていませんか

成長するにつれてスマホやタブレット、テレビなどの視聴時間が長くなりがちです。しかし、無制限にそれらと付き合うことが、子どもの発達に悪影響を与えることが分かってきました。

特に、「乳幼児」がテレビを長時間視聴することが、言語の発達や社会性の遅れにつながることを日本小児科学会が報告し、どう付き合うか、六つのアドバイスを出しています。

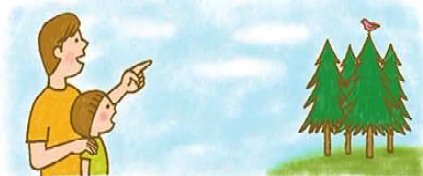
### 6つのアドバイス

- 1 **2歳以下の子どもには、長時間見せない！**  
 内容・見方に限らず、長時間視聴は言語発達が遅れる危険性が高まる。
- 2 **つけっぱなしはNG！見たら消す！**
- 3 **乳幼児に一人で見せない！**  
 大人がいっしょに歌ったり、子どもの問いかけに応えたりすることが大切。
- 4 **授乳中、食事中は消す！**
- 5 **乳幼児にも、つきあい方を教える。**  
 見終わったら消すこと。連続して見続けけないこと。
- 6 **子ども部屋に置かない。**



### いろいろなものを見せよう！

いろいろな距離のものを見ることが、見る力を育てます。遠くを見るときは目の周りの筋肉がゆるみませんが、子どもはただ「遠くを見て」と言ってもうまくできません。「あの木のとっぺんを見てごらん」など、具体的に声をかけてあげましょう。



### 家族でルールを決めましょう

スマホやテレビを見る時間を決めましょう。大人がスマホを使いすぎたり、テレビを長時間見たりしていると、ルールを守る意欲をそいでしまいます。大人がまず見本を！

