

# のびのび育つ子

平成29年度の発行予定は5月、7月、9月、11月、1月、3月です。

編集・発行 / 多摩市教育振興課

スマホは、便利で、使い勝手のいいものですね。  
便利すぎるから、ツイいろいろな時に使ってしまうですね。  
今回は、「スマホに子守りをさせないで・・・」と提唱している  
日本小児科医会「子どものこころ対策委員」でもある小児科医の先生  
からお話を伺います。このテーマは、今回と次回の2回連続です！  
子どもとの関わり方のヒントにしてください！！



## スマホ社会の落とし穴《前編》

小児科医 内海 裕美（吉村小児科院長）

ここ数年のスマートフォンの普及はめざましく、誰もが持っている、誰もが使っている状況になっています。それだけ、便利で使い勝手がいいように開発されています。

一方、様々な問題が起きていることも知っておく必要があるでしょう。

特に、心や体が著しく成長発達する子ども期への影響は大事です。

子ども期は、大きく「乳児期」、「幼児期」、「児童期」、「思春期」とあります。健やかに育つためには、どの時期にも、適切な睡眠と食事をとり、遊び（学び）、大切に扱われるということが欠かせません。



### 1) 適切に応答的な関わりを持ってもらえること

特に、言葉を持たない乳児期、言葉の未発達な幼児期では、子どもの生理的欲求（おなかがすいた、オムツが濡れた、暑い、寒い、痛いなど）や社会的な欲求（こうして欲しい、あれは嫌だ、こうしたいなど）を察して適切に応答的に対応されることが、基本的信頼を育てることだと言われています。もっとも不適切な対応はいわゆる「ネグレクト」と呼ばれる児童虐待で「人と関わり」を持つことはとても大事なことです。

### 2) 保護されていること

5歳までの子どもの死亡原因の第1位は不慮の事故であり、2歳までは、家庭内で起きている不慮の事故です。勝手に移動し、なんでも口に入れ、なんでも触る時期の子どもは、安全な養育環境を整えても目が離せない存在です。



### 3) 共にいること、情動の交流が大事 ※情動：喜怒哀楽など一時的で急激な感情の動き

新生児の視力は0.01 くらいで幼児期に適切な環境で目の機能が育っていきます。その目は、物を見るだけでなく、情動を交流させる意味を持っています。授乳の時や世話をすると

きにアイコンタクトをしっかりとされた赤ちゃんは、生後2ヶ月にはちゃんと目があって追視ができるようになっていきます。その後、大好きな人の見分けがつくようになり、その大好きな人と一緒に、同じものを見て（共同注視）、社会が広がっていくようになります。

#### 4) 遊ぶこと（学ぶこと）

「子どもは遊ばなければならない」。有名な英国の小児科医であり精神分析医であるウィニコット博士の言葉です。遊びの中には、体を使って体力・運動能力を育てるだけでなく視覚・聴覚・触覚などの五感や前庭感覚なども養い、言葉を使い、ルールを作り守り、役割を担ったりと社会化を促進させる機能があります。

増えている近視の悪化も外で過ごす時間を1日3時間以上確保することで阻止できるという報告もあります。※前庭感覚：重力や回転、加速度を感じ取る感覚（平衡感覚）

室内で過ごすことが多くなった今、日本小児科医会があえて「遊びは子どもの主食です」というポスター啓発を始めた理由がここにあります。

便利なものが次々と登場し、情報化がどんなに進んでも、子どもの育ちに必要な原則は変わりません。こういった原則を、スマートフォンなどの便利な道具が邪魔をしていないかを考える必要があります。

さらに、子どもたちの姿は、家族や世の中の大人の姿を反映していくものです。まずは、自分たちの“スマホの使い方”を見直して見ることも必要でしょう。

#### ◇ スマホの過剰な使用をしていませんか！？

電子映像ゲームや携帯電話が当たり前の必需品であった世代が親世代です。こういった機器への親和性は強く、上手に使っている方は大勢いらっしゃると思いますが、子どもがそばにいるということを意識してみるとどうでしょうか？



電車の中で、レストランで、待合室でと色々な場面で子どもと関わることなく画面に向かって親の姿も珍しくなくなってきました。

昨年の夏に「ママのスマホになりたい」という絵本が出版されたこともこういった世情を反映していると考えられます。それでなくとも、忙しくて、家族との接触時間がとりにくい環境にある中で、大事な家族と一緒にいるのに一緒にいない生活になっていないでしょうか？話を聴いてほしいという子どもたちの願いは時代が変わっても変わることはないようです。

#### ◇ スマホの適正な使用をしていますか！？

家族といる時間に、急用でもないことに時間を取られていませんか？

眼科領域からは、画面から30～50cm離す、連続使用は30～50分以内という指針が目の健康のために出されています。睡眠の問題を扱っている領域からは、ブルーライトの出る電子映像メディアへの接触は寝る2～3時間前に早めるようというアドバイスがされています。

《次号 7月号へ続く》

ぜひ、「『スマホに子守りをさせないで』リーフレット（日本小児科医会発行）」をご参照ください！  
[http://www.jpa-web.org/dcms\\_media/other/smh\\_leaflet.pdf](http://www.jpa-web.org/dcms_media/other/smh_leaflet.pdf)

スマートフォンは、現代に生きる私たちにとって、もはや必要不可欠なものになっています。でも、子どもにとっては、スマートフォンではなく、お父さんお母さんが向けてくれる笑顔や愛情が不可欠です。そして、スマートフォンを使うということは、大人も子供も「よく勉強して、知った上で」使うことが必要となります。スマホに関する本が図書館にありますので、ご覧ください。

『こどもあんぜん図鑑 スマホ・パソコン・SNS よく知ってネットを使おう!』  
千葉大学教育学部教授 藤川大祐 / 監修 講談社



スマホ・パソコン・ネットは大人と子ども、どちらの生活にも欠かせないものになっています。ただ、知っておかないといけないこと、守らなくてはならないこともたくさんあります。この本では、イラストを用いて、わかりやすく情報を教えてくれます。ネットトラブルの相談窓口情報なども掲載されています。



『ママのスマホになりたい』  
のびみ / 作 WAVE 出版  
ママは、スマホとあかちゃんばかり見て、  
ぼくのことを全然見てくれない。  
…それならママのスマホになれば、  
ママはぼくを見てくれる?

この絵本は、シンガポールのネットニュースで  
作者が見た話をもとに書かれています。



～新緑の季節～

♪初夏が旬！梅ジュースの簡単レシピ♪

旬のものをその季節に食べることは、体の調子を整える為にも必要な事といわれています。新緑のこの季節、まずは子どもたちに豆のさやをむいてもらいます。

グリーンピースは豆ごはん。そら豆は塩ゆでにしておやつに。

園庭の梅の木が実をつけたら梅ジュースづくり。でき上がるまでちょっと時間がかかりますが、飲めるようになった時の喜びもひとしおです。

～梅ジュース～

〈材 料〉

- ・青梅…2kg ・氷砂糖…2kg ・広口ビン（4ℓ）

〈作り方〉

- ① 青梅は洗って、布巾で水気を拭き、ようじか竹ぐしでヘタを取って冷凍する。  
※ 冷凍するとエキスが出やすくなり、カビも生えにくいです。
- ② 広口ビンを熱湯で消毒して、青梅と氷砂糖を交互に入れる。
- ③ 1日1回は揺する。
- ④ 氷砂糖が溶けたらできあがり。水で薄めて飲みます

## 子どものからだ

子どもの成長は、体の仕組み（代謝機能、ホルモンの働き、骨のもっている性質など）、食生活、生活環境によって影響されるため、個人差がみられます。

体重の増え方や、身長伸び方は、その子の体調の良しあしの基本的な目安になりますが、大切なことは大きいか小さいかではなく、ゆるやかに連続した前進が見られるかどうかです。

お子さんの成長の様子は、成長曲線に身長と体重の変化を記録してみるとよくわかります。

母子手帳の成長曲線シートのグラフ上に、身長、体重の測定値を記載すると、成長度合いをひと目で見るができます。



お子さんの身長や体重を発育曲線上で可視化し、長期的な変化を見ていくと、ちょっと安心できるだけでなく、毎日子どもを見ている親では気付かない子どもの成長を実感できるかもしれません。

計測器や食事、排泄などの状況によって多少の増減はありますが、ある時期から急に成長の伸びが止まったり、明らかに下降しているときは一度小児科を受診してみましょう。

《週に一度は指先のチェックを》

爪が伸びていると、友だちをひっかいてしまったり、折れたりなど、怪我の原因となります。



汚れが溜まり不潔になりやすいところにもかかわらず、指しゃぶりや爪を噛む癖がある子どもも多く、汚れたままにしておくと、ばい菌を直接取り込んでしまいます。

手入れの目安は、一週間に一回程度、深爪にならないよう十分に気をつけましょう。

〔多摩保育園 増田看護師〕



みんなでおいでよ

びーかぶー

あそびとつどいの広場

永山公民館保育室では、月に2回、親子でゆっくり過ごしてもらうための空間をつくっています。子育て先輩ママのコーディネーターさんがいるので、安心して遊びに来てください。毎回楽しいミニイベント（「午前11時30分」と「午後2時30分」の2回）も開催しています。

開催日：原則 第2・第4木曜

※都合により日程変更がある場合もあります

時間：午前10時～午後4時（受付は午後3時30分まで）

場所：永山公民館保育室（ベルブ4階）

対象：0～6才のお子さんと保護者

費用：無料

問合せ：永山公民館 ☎337-6661

その他：授乳スペース、飲食スペースあります。託児はしませんので、保護者の方が同伴してください。



|    |         |
|----|---------|
| 5月 | 11日、25日 |
| 6月 | 8日、22日  |
| 7月 | 13日、27日 |



『のびのび育つ子』をお読みいただきありがとうございます。ご意見や感想など、メールでお知らせください。  
kyoikukikaku@city.tama.tokyo.jp : 多摩市教育委員会教育振興課