

# 知ってますか？ 乳幼児期からの「アウトメディア」

**スマホに  
子守りを  
させないで！**

The central vertical text "スマホに子守りをさせないで！" is surrounded by five circular illustrations:

- Top Left:** A woman holding a baby while looking at a smartphone screen.
- Top Right:** A baby lying in bed, looking at a smartphone screen with musical notes.
- Middle Left:** A man sitting cross-legged, reading a children's book to a child.
- Middle Right:** A woman sitting at a small table, working on a laptop, with a baby playing nearby.
- Bottom Left:** A man and a young girl walking together, with a speech bubble containing a butterfly icon.
- Bottom Right:** A man pushing a stroller while looking at a smartphone screen, with a baby in the stroller.

**Top Left Illustration Text:**

赤ちゃんと目と目を合わせ、語りかけることで赤ちゃんの安心感と親子の愛着が育まれます。

**Top Right Illustration Text:**

ムズかる赤ちゃんに、子育てアプリの画面で応えることは、赤ちゃんの育ちをゆがめる可能性があります。

**Middle Left Illustration Text:**

親子が同じものに向き合って過ごす絵本の読み聞かせは、親子が共に育つ大切な時間です。

**Middle Right Illustration Text:**

親も子どももメディア機器接触時間のコントロールが大事です。親子の会話や体験を共有する時間が奪われてしまします。

**Bottom Left Illustration Text:**

散歩や外遊びなどで親と一緒に過ごすことは子どもの体力・運動能力そして五感や共感力を育みます。

**Bottom Right Illustration Text:**

親がスマホに夢中で、赤ちゃんの興味・関心を無視しています。赤ちゃんの安全に気配りが出来ていません。

**Bottom Center Logo:**

一般社団法人 日本小児科医会

「アウトメディア」という言葉は、「テレビやDVD、ゲーム、インターネットなどの電子メディアに触れないで過ごすこと」を意味します。長時間テレビやゲームなどのメディアに接触していると、心身の発達過程にある子どもへの影響が懸念されるとして、日本小児科医会から次のような提言がなされているのをご存知でしょうか。



1. 2歳までのテレビ・ビデオ視聴は控えましょう。
2. 授乳中、食事中のテレビ・ビデオ視聴は止めましょう。
3. すべてのメディアへの接触する総時間を制限することが重要です。
  - ・1日2時間までを目安と考えます。
  - ・テレビゲームは1日30分までを目安と考えます。
4. 子どもの部屋には、テレビ、ビデオ、パーソナルコンピューターを置かないようにしましょう。
5. 保護者と子どもでメディアを上手に利用するルールを作りましょう。



同会は、乳幼児期の子どもの電子メディアへの早期接触や長時間化は親子が顔を合わせ一緒に遊ぶ時間を奪い、言葉や心の発達にも影響することについても提言しています。

「一般社団法人日本小児科医会『子どもとメディア』の問題に対する提言」は  
こちら → <http://jpa.umin.jp/media.html>（右のバーコードからもアクセス可）



乳幼児期の子どもは、身近な人との関わり合いや遊びなどの実体験を重ねることによって、人間関係を築き、心と体を成長させます。



子どもだけではなく、保護者も電子メディアに触れる時間を少なくし家族みんなで会話をしたり、本を読んだり、地域の行事に参加したりして、豊かな時間を過ごしてみませんか。

