

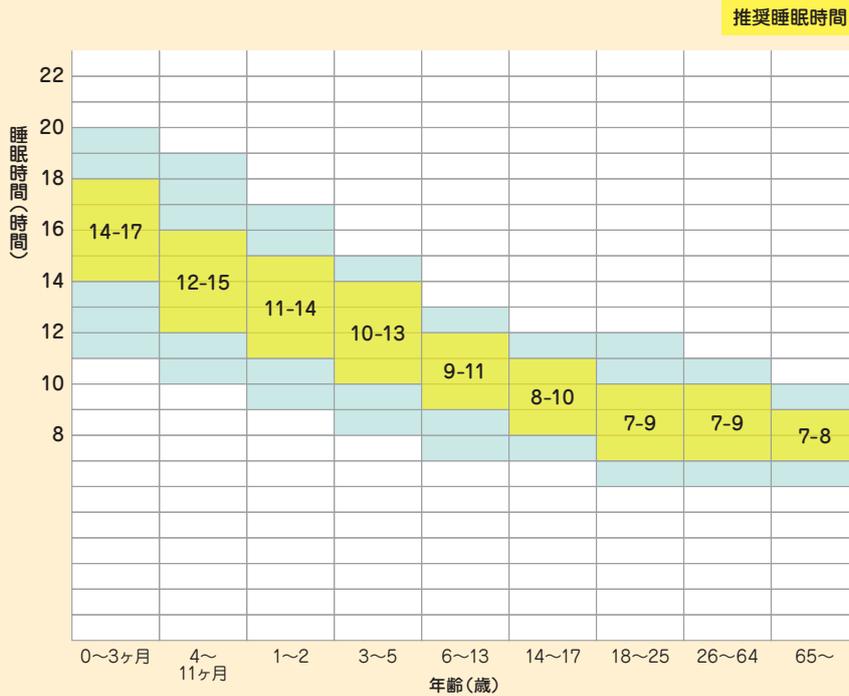
メディアとの上手なつきあい方

～子どもに必要な睡眠時間を知ろう～

Part2

「寝る子は育つ」というように、睡眠は子どもの脳やからだを成長させるはたらきがあります。就寝時間を早めると睡眠時間の確保にもつながり、結果としてメディアと過ごす時間も減らすことができます。
 ※メディア…ここでは、テレビ、DVD、スマートフォン、タブレット、PC、インターネット動画、ゲームなどを指します。

年齢別に推奨される睡眠時間¹⁾ (昼寝も合計した時間)



就寝時間の目安

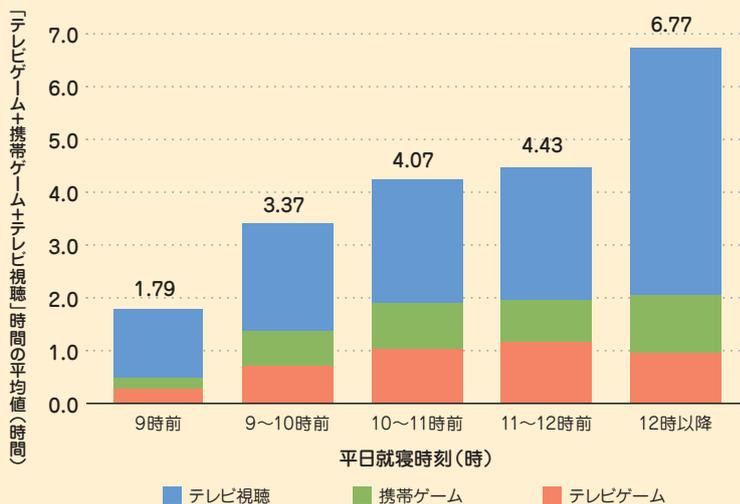
- 乳幼児期: 20時半
- 小学校低学年: 21時より前
- 小学校高学年: 21時半

睡眠時間の目安

- 1~2歳: 11~14時間*
 - 3~5歳: 10~13時間*
 - 6~13歳: 9~11時間
- ※乳幼児は昼寝も合計した時間

就寝時間とメディア視聴時間の関係

平日就寝時刻別の「テレビゲーム+携帯ゲーム+テレビ視聴」時間



就寝時間が遅いほど、メディア視聴時間が長くなるのが分かっています²⁾。

視聴時間の目安³⁾

- 2歳まで: できるかぎり控えよう
- 2歳以上: 2時間以内 (ゲームは30分以内)

寝る2時間前には、**メディア視聴を終えよう!**



睡眠時間が足りないと起こる問題



- 不機嫌でやる気がない
- イライラしてトラブルが増える
- 元気がなく満足に活動できない
- 学力への悪影響(小学生以降)⁴⁾

睡眠不足が続くと、無気力や落ち着きがないなど、心身両面の成長発達に影響します。
大切なことは睡眠時間の確保であり、最もよくないことは遅寝早起きです。

睡眠時間を確保するポイント

- 寝る30分前には布団に入り、部屋を暗くしよう。
- 朝は「おなかすいた!」と言って機嫌よく起きることをめざそう。
- 休日や長期休みも、決まった時間に自分で起きよう。
- 寝る前にやること(入浴、歯磨き、絵本の読み聞かせなど)の流れを作ろう。



メディアの長時間視聴が子どもに与える問題

- コミュニケーションが取れない
- 言葉の発達の遅れ
- 落ち着きがない、パニックを起こす
- 無気力・無関心、体力の低下
- 視力の低下
- メディア依存

メディアとの上手な付き合い方

- 子ども部屋・ベッドにメディアを置かない
- 食事時のメディア視聴はやめよう
- 乳幼児期からルールを作ろう(時間を決めよう)



メディアを置いて、親子でからだを使って遊ぼう

メディアを「やめさせる」「減らす」ことを考えるよりも、「人と関わる楽しみ」の時間を増やし、メディア以外の親子でのやりとりを充実させることが重要です。

親子のふれあいは、からだの使い方を学ぶだけでなく、こころを育てることや言葉を伸ばすために大切です。結果として、メディアと過ごす時間も減らすことができます。



馬になって
背中に乗せる



ぎゅっと
抱きしめる



かたぐるま



草花遊び

参考文献

- 1) Hirshkowitz, M., et al. National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations : methodology and results summary. Sleep Health. 1(1), 2015, 40-43.
- 2) 高橋ひとみ. 子どもの就寝時刻に関する一考察(II): テレビゲーム・携帯ゲーム・テレビ視聴との関連. 桃山学院大学人間科学, 30, 2006, 1-27.
- 3) 公益社団法人 日本小児科医学会. 子どもとメディア委員会. ホームページ. https://www.jpca-web.org/about/organization_chartr/cm_committee.html
- 4) 文部科学省・国立教育政策研究所. 令和3年度 全国学力・学習状況調査 調査結果資料【全国版/小学校】. 2021. <https://www.nier.go.jp/21chousakekkahoukoku/factsheet/primary.html>