



健康ワンポイントアドバイス

子どものスマホ利用は適切に

今や私たちの生活になくてはならない存在となっているスマホ。小さな子どもがスマホを器用に操作する姿を目にする機会も多くなりました。スマホを子どもに渡し自由に使える状況で、長時間の使用になっていませんか。

日本小児科学会などでも、スマホの長時間の使用は、子どもの発達に悪影響を及ぼす可能性が指摘されています。子どもの健やかな成長のため、家庭でスマホの使い方について話し合う機会をつくりましょう。

子どもへの影響

●睡眠

寝る前に使用すると、画面の光に含まれるブルーライトの影響で、寝つきが悪くなったり、睡眠の質が悪くなったりし、生活リズムが崩れる原因になります。

●視力

画面が小さなスマホは、目と画面の距離が近く、集中してしまうと目の筋力の緊張による「眼精疲労」や、目のピントを合わせるための「調節力の低下」などを招



き、視力発達への悪影響につながるとされています。

●運動

長時間の使用により、体を使った遊びが激減し、運動不足による肥満などが問題となっています。

●言葉

親子のコミュニケーションや、会話を楽しむ時間が奪われ、言葉の発達に影響を与える可能性があります。

●愛着形成

親子のスキンシップの機会や、体験を共有する時間が少なくなることで、愛着を育む時間が減少し、子どもの精神的な発達に影響を及ぼす可能性があります。

【健康づくり課 保健師】