



### スマホに子守りをさせないで

スマホやタブレット端末の普及で、乳幼児期から電子映像に触れたり、長時間の利用が増えたりして、心身の発達過程にある子どもへの影響が問題となっています。市では赤ちゃん訪問のときにチラシを配付し、啓発活動に取り組んでいます。

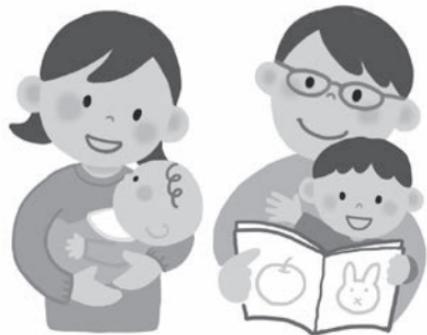
#### こんな経験をした事はありませんか

●むずかる赤ちゃんや子どもに、子育てアプリの画面で応える ●親と子どもが別々のアプリを利用し、会話や体験を共有する時間が奪われている ●親がスマホに夢中になり、赤ちゃんの興味や関心への対応がおろそかになる ●周囲への注意力が低下する

#### 親と子の愛着を育むために

**家族との基本的信頼感の成立**／赤ちゃんは不快なことを泣いて周囲に知らせます。そのたびに快適な状況をつくることで、家族との信頼関係が育ちます。

**スキンシップ**／五感の中でも触れることは重要で、優しく丁寧に抱かれる、触れられるという経験は安心感



や信頼感を育てます。

**知的刺激**／子どもの行動や興味、関心のペースに合わせた環境を整え、親と子どもが気持ちも体も一緒にいるという時間が大切です。

**子どものサインを見逃さない**／子どもの気持ちや様子に合わせた声掛けは、子どもの気持ちをなだめる作用があります。自分自身の存在が認められているという安心感や、感情をコントロールする力も育ちます。

子どもとの関わり方を見直し、スマホやタブレット端末の効果的な利用方法を考えましょう。

【健康管理課保健師】