

テレビ・ビデオが子どもの心を破壊する!?



現代は少子・核家族化、テレビ・ビデオや携帯メール、インターネットの普及などによって、家庭での会話が少なくなっているようです。「テレビ漬けはよくない」と思いながらも、ついついテレビ・ビデオをつけっぱなしにしていませんか？ 子どもたちを、乳幼児期から「テレビ漬け」にして育てると、将来どんな大人になるのでしょうか……。

今回は、私たちの生活に身近な「テレビ」について考えてみましょう。

問い合わせ先 健康推進課健康推進係 ☎(25)7219

テレビ漬けから脱出する 小児科学会からの 提言

- ① 2歳以下の子どもには、長時間見せないようにしましょう
→内容や見方によらず、長時間視聴は言葉発達が遅れる危険性が高まります。
- ② テレビはつけっぱなしにせず、見たら消しましょう
- ③ 乳幼児にテレビ・ビデオを一人で見せないようにしましょう
→見せるときは親も一緒に歌うなど、子どもの問いかけに答えることが大切です。
- ④ 授乳中や食事中はテレビをつけないようにしましょう
- ⑤ 乳幼児にもテレビの適切な使い方を身につけさせましょう
→見終わったら消すこと、ビデオは続けて反復視聴しないこと
- ⑥ 子ども部屋にはテレビ・ビデオを置かないようにしましょう

テレビを消すと生活が変化します

テレビを消すことで「食事や朝の準備がいつもより早くなる」、「家族の会話が復活する」、「時間がたつのが、ゆっくりと感じられる」、「食事の味や香り、舌触りを感じながら食べることでできる」など、生活が変化します。

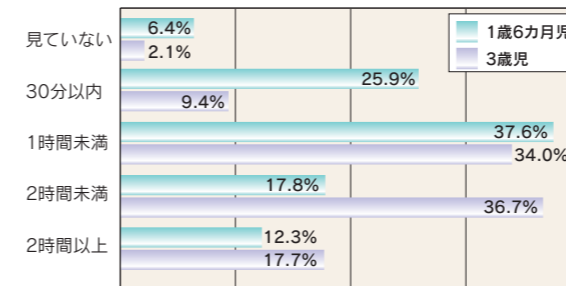
家族のふれあいの時間を大切に

テレビを全体的に否定しているわけではありません。「子どもと一緒に見て、その内容を共有する」、「見たい番組を選択させる」、「目的の番組が終わったら消す」など、家庭内のルールを作るのもひとつの方法です。子どもと過ごす時間は短く、二度と戻ってこない時間です。家族のふれあいの時間を楽しみましょう。



家族のふれあいの時間をテレビに取られていませんか？

表1 1日に見るテレビ・ビデオの時間



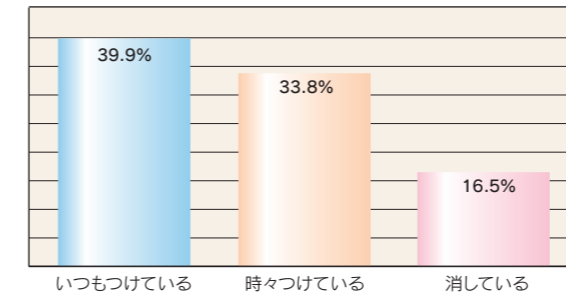
テレビ漬けになっていないかチェック!

ひとつでもチェックがついた人は注意が必要です。

- 乳児期からテレビに子守りをさせていた
- 朝から晩までテレビはつけっぱなし
- 子どもがテレビ・ビデオに夢中
- 家族みんながテレビ好き

表1は、1歳6カ月児健診と3歳児健診で「1日に見るテレビ・ビデオの時間」を尋ねた結果です。3歳児の方が、テレビを見る時間が増えていることが分かります。

表2 遊び食べについての相談割合



テレビ・ビデオの見せすぎによる影響

人間の脳は0歳〜2歳までに急速に発達します。この時期にもっとも大切なことは、親やその代わりに世話をしている人たちとのコミュニケーションであると言われています。

つまり、脳が発達するために、双方向からの働きかけや刺激がとても大切なのです。

この時期に「コミュニケーションが不足すると、心や言葉の発達に大きく影響します。テレビに子守りをさせては、心や言葉は育ちません。

また、長時間テレビを見ている子どもは「言葉が遅い」、「呼

食事の時はテレビを消して、家族の会話を楽しみましょう

子どもはテレビがついていると、そちらが気になり、食事に集中することができません。そこで「遊び食べ」といった食事に関する悩みも増えてきます。

表2は、1歳6カ月児健診で「遊び食べ」の相談と、テレビのつけ方を示した結果です。食事のときにテレビをつけている家庭ほど「遊び食べ」についての相談割合が多いことが分かります。

食事中はテレビを消すなど、食事ができる環境を家族がつくるようにしましょう。

また、おもちゃなども、食事の場には置かないようにしましょう。

歯ッピーキッズ

3歳児健診時「むし歯なし」の子

1月9日(水)に泗水会場で、1月23日(水)に旭志会場で、1月25日(金)に菊池会場で、それぞれ3歳児健診がありました。歯科検診の結果、むし歯がなかった子どもさんをご紹介します。(敬称略)



- 泗水会場**
- 宮本夏妃 (☎ 泗水平野)
 - 橋本龍青 (☎ 永)
 - 宮崎大和 (☎ 富の原西)
 - 山野楓羽 (☎ 田島団地)
 - 森 秀弥 (☎ 桜山二)
 - 諸石七海 (☎ 富の原中央)
 - 平石拓海 (☎ 富の原中央)
 - 磯田渚沙 (☎ 井戸方)
 - 齊藤梨華 (☎ 北住吉)
 - 松川 照 (☎ 永)

- 旭志会場**
- 出口陽平 (☎ 平)
 - 村上陽菜愛 (☎ 出分)
 - 水上皓一郎 (☎ 姫井)
 - 水上昂延 (☎ 楠原)
 - 森 玲雄 (☎ 津留)
 - 水上実優 (☎ 姫井)
 - 宮田陽子 (☎ 新明団地)

- 菊池会場**
- 武藤康平 (☎ 東正観寺)
 - 川上大夢 (☎ 北原)
 - 地内優菜 (☎ 北原)
 - 芋生彩佳 (☎ 立石)
 - 石淵萌音 (☎ 亘)
 - 佐々湯雅 (☎ 亘)
 - 越猪白香理 (☎ 道園)
 - 堤 叶星 (☎ 深川)
 - 川口大輝 (☎ 北宮)
 - 田中菜津実 (☎ 北宮)
 - 畑 洋平 (☎ 台)

むし歯予防のためには、家族ぐるみで取り組むことがとても重要です。これからも「甘いものを控えること」、「歯みがきをすること」、「歯を強くすること」、「定期健診を受けること」を心がけ、むし歯ゼロで頑張りましょう。

今回むし歯があったお子さんは、なるべく早く歯科医院を受診しましょう。