



あつまれ！飯倉っこ！

令和7年度
港区立飯倉保育園
(3583)1786

日照時間が短くなり、冷たい空気が冬を運んでくる季節となりました。
お子さんと夜の時間をどのようにお過ごしですか。

スクリーン（メディア）の多用が身体に与える影響と対策



1 発達

「コミュニケーション」「問題解決」領域等の発達の遅れが確認されています。
⇒笑顔が消え、親と視線を合わせなくなり、端末を取り上げると暴れる等の症状
⇒「落ち着きがない」「集団生活に適應できない」「衝動性が高い」など発達障害と類似の症状

2 視覚

・小さい画面を30cm未満の距離で30分以上使用していると寄り眼になり、眼軸という眼球の奥行の長さが伸びてしまい、強度の近視を引き起こします。伸びてしまった眼軸はもとに戻りません。
・眼球の内側の筋肉が縮んだままで眼球が元の位置に戻らなくなり、内斜視になります。
・長時間の寄り眼で眼の疲れがたまり、寄り眼を維持できなくなって片目だけ外へ向く隠れ外斜視になります。
・画面の小さいスマホ等を長時間使用すると寄り眼を維持できなくなり、脳が「片方の目を使わないように」という間違っただし、両眼の正常な働きを妨げてしまいます。
⇒ものが二重に見えたり、つまずいたり、ぶつかったり、ボールが取れなくなったりします。

3 脳

・毎日長時間使用している子どもは、3年間で大脳皮質の体積が同年代の子どもと比較して40-50cc少なく、言語性知能がより一層低下します。
・脳の様々な部位で神経細胞が脱落し脳の機能が低下します。
・脳の情報伝達がスムーズにいかなくなり感情処理や注意力、判断力に影響を与え、理性的な行動をとることが困難になります。



4 ストレス

スマホやゲーム等は「光るもの」「動くもの」「音の出るもの」など人に刺激を与えます。この「興奮状態」が頻繁に激しくおこると、脳と身体は元の状態に戻るための調整が難しくなり、慢性的なストレスを抱えるようになって脳の機能が低下します。ストレスを受けた子どもは、問題行動を引き起こす可能性が高まります。



5 学力

スマホは1時間以上使用すると勉強しても成績が下がり、使用をやめると成績は上がります。

6 対策

<コミュニケーション>

- ・身体や脳を使って遊び、家族との会話やスキンシップ等で言語や感情の制御、社会性の獲得に関わる脳が発達します。
- ・読書、おしゃべり、料理、お手伝い、工作、音楽、スポーツなどのリアルな生活の充実+早起き・早寝・朝ごはん（十分な睡眠時間と生活リズム）で脳はよみがえります。
- ・学習、活動等で脳を使えば使うほど、神経細胞は他の無数の神経細胞とつながり、脳の中に神経ネットワークが作られます。



<外遊び>

- ・「1日30分以上外気に触れて息が多少弾む程度の活動」を週6日以上取り入れると、自分の意見を言えるなどのコミュニケーション機能の低下がやや抑制され、日常生活機能（後片付け、危険の察知）の低下が大幅に抑制されたという最新の研究結果が発表されています。
- ・一日平均2時間（週14時間）を超える外遊びにより両親が近視でも、近視になりにくかったという調査結果があります。
- ・太陽光に含まれる紫色の光が近視の進行を抑制する遺伝子を活性化して、眼球の伸びを抑えて近視にならないようにします。



<メディアを控える具体的なコントロール方法>

- ・子どもにも影響や心配事を伝える。
- ・保護者からスイッチをONにはしない。
- ・他に「楽しい」「好き」を見つける、作る。
- ・食事中はおしゃべりを楽しむ。
- ・メディア以外に関心を持たせる。（外遊び、おもちゃ、ボードゲーム、トランプ、カルタなど）
- ・就寝前は静かに、部屋は暗くする。
- ・スマホやタブレットは子どもの手の届かない所に置き、子どもの前での使用は控える。

