カンガルー通信　No. 25

新潟市病児・病後児保育事業
令和８年９月発行

今回は、子どもとメディアの付き合方後編として、家庭でできる工夫についてお伝えします。

子どもとメディアの付き合い方～後編～

小児科医会から**メディアに関する５つの提言**をご紹介します。

1. **２歳までのテレビ・ビデオの視聴は控えましょう。**
2. **授乳中、食事中のテレビ・ビデオの視聴はやめましょう。**
3. **すべてのメディアへ接触する総合時間を制限することが重要です。１日２時間までを目安と考えます。テレビゲームは１日 30 分までを目安と考えます。**
4. **子ども部屋にテレビ・ビデオ・パソコンを置かないようにしましょう。**
5. **保護者と子どもでメディアを上手に利用するルールを作りましょう。**

この提言を生活の中で取り入れるには、どんな工夫ができるでしょうか。
年齢に応じたヒントをご紹介します。

０～１歳…テレビの視聴は控え、スマートフォンやタブレットは与えないようにしましょう。
２歳…自分でお母さんのカバンから出してしまうこともありますよね。手の届かないところに置く等保管場所に配慮し、できるだけ子どもの前で触らないようにしましょう。
３歳以上…見る機会が増えてきますね。見せる時は前もって時間を決めましょう。
終わったら次の遊びを提案しておくのもいいですね。

さらに年齢が進んだら、このような工夫も有効的です。
☆　子どもは親からスマホ・ゲームを借りているという感覚にする。
☆　使うルールは家族で決める。（長くても１時間など）場所はリビングのみ。
☆　パスワードは親にもわかるようにする。親がアプリの内容を把握しておく。
☆　動画について会話をしながら視聴する。

子どもはある程度の決まりごとのある中で育ったほうが良いといわれています。大人と同じような判断力はまだない中、自分の欲求のまま過ごしていたら心身ともに健康な育ちは得られません。ルールの中で子どもの意思を尊重したり、共感したりしていきましょう。

身体を使った遊びの効果

身体を使って遊ぶことは、自然とメディアの時間を減らすことができるだけでなく、
・体力がつく・運動能力が高まる・知的機能の発達など、良い面がたくさんあります。
いくつか遊びの例をご紹介します。
外でできる遊び：虫取り、草花遊び、おいかけっこ、鬼ごっこ、なわとび
家の中でできる遊び：ひこうき、肩車、ボール入れ、おもちゃのかくれんぼ

厚生労働省の「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」のこども版には、１日あたり 60 分以上体を動かすことが推奨されています。日常生活の中で楽しく体を動かしましょう。身体を使った遊びができるようになると、あやとり、折り紙、工作など手先を使う微細運動ができるようになります。

大切なのは、もので遊ぶことではなく「人と遊ぶこと、人と接すること」です。
子どもの目を見て、一緒に笑いあう時間、一緒に遊ぶ時間はかけがえのない時間です。
メディアから離れて親子の時間を設け、親も子どもと同じ体験をしながら楽しい時間を過ごしましょう。

カンガルーポケット情報（重要）

新潟市内のすべての病児・病後児保育室は、令和 8 年 10 月 20 日（火）のご利用希望より、ネット予約システムからの受付に変更されます。

10 月１日より、予約システム「テオテ」を利用するためのアカウント登録が行えます。これまで利用されたことのある方もすべて予約システムからの受付となります。
（注意！ご希望の受付のみです。申し込み順での利用可否ではありません。）
詳しくは新潟市ホームページをご覧ください。

施設長から一言

インフルエンザの流行が例年になく早く、体の症状が強く出ている印象です。予防接種の前に罹患してしまうと、今シーズンの予防接種をキャンセルしようかな？と考えてしまいますが、接種することをお勧めします。

お気軽にお問い合わせください。
新潟市西区西小針台２－１－５
病時保育室カンガルー
☎お問い合わせ・利用申し込み
０２５－２３４－５６５０
☎キャンセル専用留守番電話（２４ｈ対応）
０２５－２０１－８７５６