

健康 ぷらざ

乳幼児のスマートフォン使用

— 依存や悪影響に注意 —

指導：国立病院機構九州医療センター小児科 医長 佐藤 和夫

企画：
日本医師会

No. 516

乳幼児でもスマホ依存!?

大人と同じように、赤ちゃんでもスマートフォン（以下、スマホ）の動く映像や音に惹かれます。1歳を過ぎると上手に扱うこともできるようになります。

スマホは“ぐずる子どもをおとなしくさせる効果的なツール”と考え、外出先などでスマホを渡して子どもを静かにさせようとする親御さんが多くみられます。

しかし、いつも使わせているとスマホをせがんで、取り上げると泣いて暴れるようになります。これがスマホ依存の始まりです(図)。こうなると、子育てはかえって大変になってしまいます。

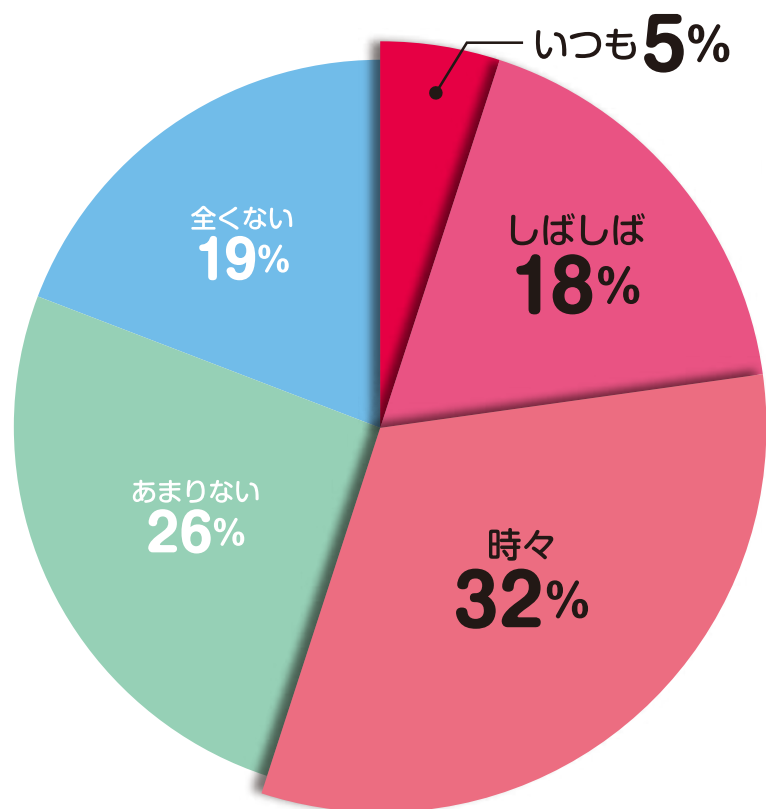


図 1歳半健診でスマホ依存傾向を示す子どもの割合
(n=1,741、NPO子どもとメディア、2015)

スマホやタブレットを
使いたがったり、
取り上げると
いやがりますか？



発達への影響を考えよう

乳幼児がスマホを長い時間見ていると、言葉の発達が遅れる危険性や目の発達への影響も心配されています。

乳幼児は人とのやりとりで言葉を覚え、近くや遠くを見ることで視力や眼球の動きを発達させるため、近い距離でスマホを一人で見続けることは、子どもの成長にとって害になります。

また、夜間にスマホを見せると、画面の強い光が体内時計の発達を乱し、睡眠パターンも乱れやすくなります。

スマホを使わせない工夫を

したがって、外出する時はお気に入りの絵本やおもちゃを持って出かけるなど、スマホを子どもに見せない育児を心がけてみてはいかがでしょうか。

親御さんも、不必要にスマホを触っていませんか？“子どもといる時はなるべく使わない”、“食事中には使わない”を心がけ、まずは私たち大人がスマホを上手に使えるようになりましょう。