

# 気になる 「今どき」の子育て環境

## ■ 乳幼児と「メディア」

生活の一部となっているテレビ、ビデオ、ゲーム、スマホ、インターネットなどのメディアですが、赤ちゃんへの影響はあるのでしょうか。小児科医会はメディアによる子どもへの影響を危惧し、使用の仕方を提言しています。



見せたり使ったりすることがよくないのではなく、子守り代わりに使うことで、親子の会話やコミュニケーションが減少することがよくないのです。子どもの想像力を育み、心を豊かにし、表現力を高めるといふ力は、人間同士のコミュニケーションで培われていきます。メディアとの関わりにはメリハリをつけ、子どもと目を合せながら会話でコミュニケーションを楽しみましょう。

### 〈小児科医会の提言〉

- 2才までのテレビ、ビデオなどの視聴は控えましょう。
- 授乳中、食事時の視聴は止めましょう。
- すべてのメディアへ接触する総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。
- 子ども部屋には、メディアをおかないようにしましょう。
- 保護者と子どもでメディアを上手に利用するルールをつくりましょう。

### 〈パパ・ママからの声〉

- 孫の写真を安易に掲載しないこと

## ■ 「マルトリートメント」しない子育て

大人から子どもに対する避けたいかわり全てを「マルトリートメント（マルトリ）」といいます。体罰や叱責などの身体的・心理的な暴力はもちろん、子どもの目の前で激しい夫婦喧嘩や子どもに必要なケアをしないこと（ネグレクト）もマルトリです。

マルトリにより子どもの脳は簡単に傷つき、将来の心身の健康や行動に影響することがあります。不適切な対応を知って、子どもの健やかな育ちの環境を整えましょう。

### ●【出典】

「防ごう! まるとり マルトリートメント」

(一般社団法人 日本家族計画協会

URL : <https://marutori.jp/>)



## 乳幼児と「たばこ」



●**誤飲** 子どもの事故の中で多いのはタバコの誤飲。ハイハイできるようになり自由に動けるようになる赤ちゃんに多いようです。乳幼児ではタバコ1本に含まれるニコチンが致死量となります。充分注意しましょう。

●**受動喫煙** たばこの煙の有害化合物は数え切れないほどあり、中には発がん物質も含まれています。煙が直接子どもに当たらなければ良いというものではありません。たばこの煙で汚染された室内にも壁や床に発がん物質や有害化合物が付着しています。また、乳幼児突然死症候群の要因となるとも言われていますので、しっかり予防しましょう。子どもの健康を願うのであれば、子どもの周囲での喫煙は避けましょう。



## 乳幼児と「睡眠」

睡眠は、成長期にある子どもにとって心や体を休ませる大切な時間です。子どもの生活習慣の形成には周りの大人の協力が必要です。「夜の外出は控える」「20時以降はテレビをつけない」「寝る時は部屋の電気を消す」など心がけましょう。

●**望ましいとされる睡眠時間**

- 0～3ヶ月 14～17時間
- 4～11ヶ月 12～15時間
- 1～2歳 11～14時間
- 3～5歳 10～13時間



※必要な睡眠時間には個人差があります。

【出典】「早寝早起き朝ごはんで輝く君の未来～睡眠リズムを整えよう!～」(文部科学省)

## 乳幼児と「アレルギー」

人間の体には、外から入ってきた異物を排除しようとする「免疫」という機能が備わっています。免疫は、細菌やウイルスから体を守ってくれる大切な仕組みです。ところが、ときとしてこれが過剰に働き、食べ物やホコリ、花粉など、身の回りにおいて体に害のないものにまで反応してしまうことをアレルギーと言います。

**アレルギー  
の種類**

食物アレルギー・アトピー性皮膚炎・気管支ぜんそく  
アレルギー性鼻炎・アレルギー性結膜炎

