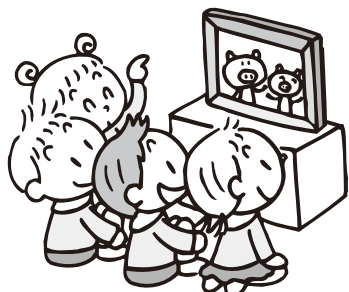


生活リズムの確立に向けて

◇日本小児科医会からの具体的提言◇

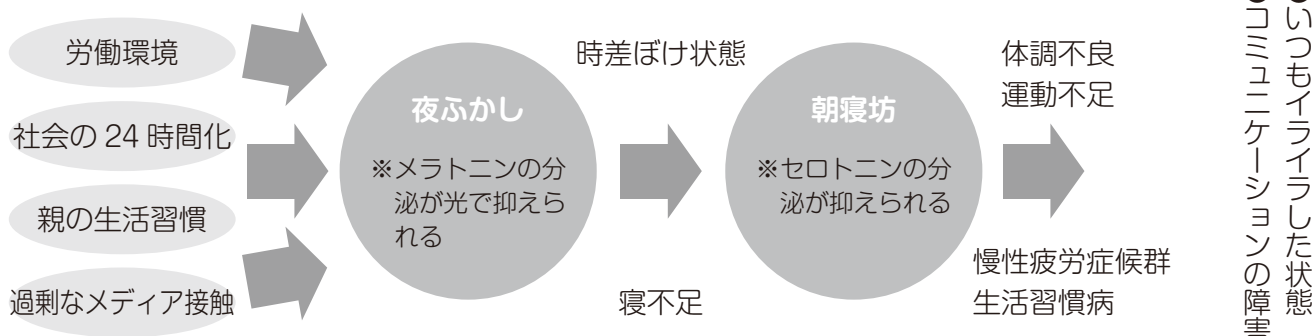
(2004年 日本小児科医会「子どもとメディア」対策委員会)



- ① 2歳までのテレビ・ビデオ視聴は控えましょう。
- ② 授乳中、食事時のテレビ・ビデオの視聴は止めましょう。
- ③ 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。
- ④ 子ども部屋にはテレビ、ビデオ、パーソナルコンピューター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つくりましょう。

メディアとの接触が低年齢化・長時間化することで、親子で遊んだり、外遊びをしたりする時間が不足し、そのことが心や言葉の発達を妨げていると懸念されています。

◇夜ふかしからくる諸問題◇



大人の夜型の生活スタイルに子どもをあわせてしまうと、慢性的な寝不足になり、心身の発達に大きな影響を与えることが心配されています。

明日から取り組もう7ヶ条！

- ★まずは朝のカーテン開けから始めましょう！
- ★いつもより、10分早めに起こしてみましよう！
- ★朝食は少なくとも、①ごはんのみそ汁、②パンと牛乳、③バナナとヨーグルトのような組み合わせでバランスよく！
- ★日中はしっかり遊ばせて、夜はぐっすり睡眠！
- ★「テレビの子守」を10分短くしてみましよう！
- ★「おやすみなさい」へのルールづくり！
- ★眠り小物（ぬいぐるみなど）を枕元に！

