



デジタル・デトックス

毎日の生活の中でどれくらいスマートフォン（スマホ）やタブレットなどのデジタル機器に接しているか、考えたことはありますか。朝起きてすぐSNSをチェックしたり、寝る寸前まで動画を見ていたりしませんか。

デジタル機器は便利な反面、使い過ぎると、頭痛や肩こり、視力低下など健康に悪影響を及ぼします。さらに「止めようと思ってもスマホを見続けてしまう」「スマホを利用できないとイライラする」など、依存症を引き起こす恐れがあります。

デジタル・デトックスの方法

デジタル・デトックスとは、デジタル機器から、一定の時間（期間）距離を置いてリフレッシュすることです。ほかに、インターネットやSNSなどの情報を見ないようにするといった取り組みもあります。

最初は短い時間から始めても構いません。できるものから挑戦してみましょう。

◆スマホなどを利用した時間をメモに記録し、どのくらい電子メディアと接しているかを把握する。

◆インターネットやSNSを使うことのメリット（知りたいことをすぐに調べられる、気になる人と連絡を取りやすいなど）とデメリット（運動不足になる、情報を次々に見続けるなど）をメモに書く。

◆本や新聞など、アナログのメディアに接してみる。

◆眠る1時間前にはスマホなどの電源を切るようにする。

◆スマホなどがある環境から離れる（自然の中で過ごす、ウォーキングやサイクリングに行くなど）。

デジタル・デトックスに取り組むと、イライラが減る、脳の疲労が回復する、睡眠の質が向上するなどの効果があるといわれています。

また、だからとスマホを見続ける行為を止めることで、時間にゆとりを生み出すこともできます。

夏休みの日などに、デジタル・デトックスにチャレンジしてみませんか。

●問い合わせ先

情報広報課広報・広聴担当

☎(580)1800

こんにちは保健師です。

電子メディアとの付き合い方を考えましょう

電子メディアとは、テレビ、DVD、電子ゲーム、携帯電話、スマートフォン（スマホ）、タブレット端末などのことをいいます。

現在、乳幼児が電子メディアに触れる機会が、早期化・長期化する傾向にあります。電子メディアによる子育ては、子どもの発達を妨げるだけでなく、親が子どもと接する時間も奪われます。電子メディアとの接触を減らし、家族で豊かな時間を過ごしましょう。

スマホに子守をさせないで

赤ちゃんは泣いたり、ぐずったりして、自分がしてほしいことを伝えます。親が赤ちゃんの求めに適切に繰り返し応じることで、親子の間に安定した愛着が形成されます。

親子の愛着を促すかわり

- ◆言葉をかける、話をきく。
- ◆肌のふれあいを大切にします。
- ◆目を見てコミュニケーションをとる。

乳幼児期は心と体の基礎をつくる大切な時期

乳幼児期の子どもは、身近な人との関わり合いや遊びなどの実体験を重ねることで、人間関係を築き、心と体を成長させます。コミュニケーション能力を育むためには、テレビ視聴のような一方通行でない、双方向のやりとりが欠かせません。

5つの提言(参考) 日本小児科医会

- ①2歳まではテレビやDVDの視聴を控えましょう。
- ②授乳中、食事時のテレビやDVDの視聴はやめましょう。
- ③全ての電子メディアへ接触する総時間を制限することが重要です（目安は1日2時間まで）。
- ④子ども部屋にはテレビやDVDプレイヤー、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、電子メディアを上手に利用するルールをつくりましょう。

●問い合わせ先

こども健康課母子保健担当

☎(580)1978

