

皆さん、毎日の子育てお疲れさまです。ここ数年、育児をする中での助けアイテムとして、スマホやタブレットを活用するご家庭が増えてきました。静かにしてくれるのでとても助かるアイテムですよね。しかし、実は赤ちゃんから使うことで脳によくない影響をもたらすということをご存じでしょうか？

赤ちゃんの頃からスマホを見続けると・・・！？

この時の
赤ちゃんの
脳って
どうなってる？



実は・・・

脳がマヒ



良い情報でも与え続ければ
容量オーバー (=パンク)
してしまいます

脳の中で考えるスペースがないため、
覚える力・考える力・集中する力
が低下してしまう！



続くと
どうなるの？

簡単に情報が入って来るため
脳が考えて学ぼうとしない



言葉の発達にも影響が！？

子どもが言葉を覚える最初の入り口
は親子のコミュニケーションです。
この時期にスマホ育児になっていると、脳の
成長が遅れ、言語や発達に大きく影響してき
ます。

子どもにスマホ依存
になって欲しくない！！

どうしたらいい！？



対応策について紹介します。裏面へ

スマホと上手に付き合い、スマホ依存から抜け出そう

ママー、
動画見たい！



子どもに「動画を見たい」
と言われたらどうすればいい？

1. まずは代わりになるものを提案する

絵本、お絵かき、おもちゃなどスマホを使わなくても楽しめるもので子どもたちの気持ちを惹きつけましょう。

いったんスマホの魅力を知ると、「もっと見たい」「また見たい」という欲求が強くなるためクセになる前に興味をそらすことが大切です。



2. 体を動かす遊びを取り入れる

体を動かすことで脳の働きをコントロールするホルモンのバランスが整い、イライラする気持ちなどを落ち着かせます。時間があるときは、散歩に出掛けるだけでも頭がリフレッシュされるので、おススメです。



3. 親子で脳を休め、ぼんやりする時間を作る

ぼんやりする時間を作ることでひらめきなど脳にとって良い作業が行われます。また、親子でのコミュニケーションが少ないと、子どもの心は不安定に。親子で寝転がってゴロゴロしたり、抱きしめるだけでも子どもの幸せホルモンがでて落ち着いた気持ちになります。



毎日頑張っている
パパママへ

子育て世代包括支援センターチャイまる

【お問い合わせ先】〒899-2592 日置市伊集院町郡一丁目100番地
専用ダイヤル TEL: 099-273-2177

【開設日時】 月曜～金曜日（祝日・年末年始は除く）8時30分～17時

【所属】 日置市こども未来課子育て支援係・健康保険課健やか母子係

できる範囲からでいい
ので親子でぜひ取り組
んでみてくださいね♪