

# わくわくひろば

やまなし幼児教育センター 2024年2月発行 NO.3

テーマ

## 子どものテレビ・ネット動画の視聴

長時間のテレビや  
ネット動画の視聴は  
健康によくないって本当？



視聴する場合に気を  
つけることって？

お子さんは、どのくらいの時間、テレビやネット動画を見ていますか？ベネッセの調査(2021)によると、3歳以上の幼児では、テレビを約9割、タブレット等を約4割、ゲーム機を約2割の子どもが利用しており、平日にテレビ等のスクリーンを、1日当たり2時間11分見ていました<sup>\*1</sup>。しかし、世界保健機関(WHO)のガイドラインでは、「幼児は1日に1時間以上、座ってタブレットなどの画面を見るべきではない」とされています。1時間とはずいぶん少ないようにも思えますが、なぜなのでしょう。

## 乳幼児期には「脳の土台」が作られる！

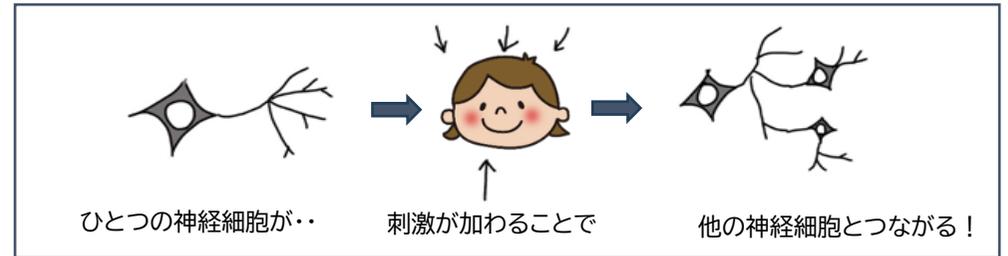
答えは、**脳の発達に影響を及ぼしかねない**からです。乳幼児期は、生きるために必要最低限の基本的な「脳の土台部分」が育つ時期です<sup>\*2</sup>。首座り、寝返り、はいはい、立つ、歩く、という運動発達も、他者と目を合わせ、おしゃべりができるようになる社会性や言語の発達も、脳の神経細胞同士がつながり、神経回路が作られていくことで可能になります。

山梨大学教育学部附属幼稚園  
養護教諭 望月なぎ沙 先生  
に聞いてみた！



## ● 脳を育てるのは五感を通しての刺激！

脳が育つために必要なものがあります。それは、日常生活を送る中で**五感(視覚、聴覚、嗅覚、味覚、触覚)を通して入ってくる刺激**です。この刺激が、脳に届くことで、神経細胞同士がつながり、新たな神経回路が作られます。



では、この「刺激」とは一体どんなことなのでしょう。子どもの朝のルーティンを例に考えていきましょう。

頭を撫でられ目を覚ます。カーテンを開けると窓から差し込む日の光。家族の「おはよう」の声に返事をし、冷たい水で顔を洗って食卓へ。大好きなウイナーの香ばしいにおい。一口頬張ると「おいしい！」

このように、**家族の声やスキンシップ、朝食のにおいやおいしさ、朝日のまぶしさや冷水の清々しさ**など、ごく普通の日常の一コマに、視覚、聴覚、触覚、嗅覚、味覚のすべてを刺激するもの・ことがあふれていることが分かります。乳幼児期に、**脳の土台をしっかりと育てるためには、五感を存分に働かせる日々の暮らしの積み重ねが大切です**。逆に、生活経験が乏しいと五感からの刺激が不足します。脳の土台が貧弱に育ってしまうと、後にいくら知識や技能を積み込んでも、バランスを崩してしまいかねません。



やまなし幼児教育センター

YECDEC

# スクリーンの見すぎと引き換えに、健康と発達に必要な活動が失われる！

テレビやタブレット等のスクリーンを見ている時間を「スクリーンタイム」と呼びますが、この間、子どもの視覚・聴覚には多すぎるほどの刺激が届いています。しかし、それ以外の感覚(味覚・嗅覚・触覚)刺激は全くありません。これが長時間続くと、代償として、子どもの成長発達に必要なさまざまな刺激を経験する時間を失います。WHO のガイドラインでも、スクリーンタイムを減らすこととあわせて、身体活動を3時間以上、規則正しく質の高い睡眠(昼寝を含む)を10~13時間とるよう奨めています。1日は24時間しかありません。子どもの成長発達にとって必要不可欠なものを中心に、生活習慣を組み立てていくことが大切です。

## 子どもの生活、ここが大事！



附属幼稚園の調査研究結果<sup>※1</sup>から、生活習慣のポイントを見てみましょう！

### ①睡眠について

・睡眠時間が11時間以上の子どもたちは、11時間未満の子どもたちより、日中の身体活動の時間が長い

➡健康に必須の十分な睡眠と十分な身体活動は連動している！

・睡眠時間が短い子どもたちは就寝時刻が遅い。一方、11時間以上眠る子どもたちは、22時以降に就寝していない

➡十分な睡眠時間を確保するためには、21時までの就寝が大事！

### ②スクリーン視聴について

・就寝時刻と起床時刻が遅い子どもたちは、就寝1時間前にスクリーン視聴をしている。

・就寝1時間前にスクリーン視聴をしている子どもたちは、1日のスクリーンタイムが長く、身体を動かして遊ぶ時間が少ない。

➡スクリーンから出るブルーライトが睡眠ホルモン「メラトニン」の生成を邪魔するため、熟睡できないのでは…。

## 睡眠とスクリーン視聴のポイント!!



◇日中たくさん身体を動かし、11時間以上眠りましょう！

◇21時までに就寝し、十分な睡眠時間を確保しましょう！

◇就寝1時間前(つまり20時頃)からのスクリーン視聴はやめ、親子のリラックスタイムにし、子どもを眠りに誘いましょう！



乳幼児期の過ごし方は、子どもたちの今だけでなく、今後の健康とさまざまな面の発達にも影響を及ぼします。健やかな子どもたちの成長発達を支えるために、さっそく今日から始めてみませんか？



※1 若本純子・望月志保美・望月なぎ沙 子どものスクリーンタイムと引き換えに失われるものは何か：幼児、中学生の心身の健康との関連 山梨大学教育学部附属実践総合センター研究紀要「教育実践学研究」29号

※2 成田奈緒子 上岡勇二 子どもが幸せになる「正しい睡眠」産業編集センター 2021

## やまなし幼児教育センター

「やまなし幼児教育センター」は、県内すべての子どもたちの健やかな成長を願い、山梨の幼児教育の質を充実・向上させるため、主に幼児教育に携わる先生や小学校の先生を対象に研修を行っています。また、幼児教育に関わる内容の調査・研究を行っています。

保護者の皆様には、「わくわくひろば」を通じて、幼児教育について発信していきます。

甲府市武田4-4-37(山梨大学J号館内)  
Tel 055-220-8143

