

笑顔が一番

令和6年 12月
今江こども園
二木 恵子

今年も、早いもので後わずかとなりました。皆さんにとって、この一年はどんな年でしたか。今年を表す「漢字」は、何になるのかいつも気になります。災害の多い一年でしたが、世界で活躍する人も多い年でした。皆さんにとって、どんな年で漢字一文字にすると何になるのか、家族で話すのも楽しいですね。

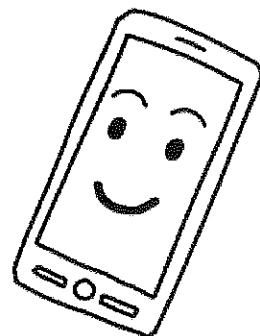
スマホが子どもに与える影響

前、受けた研修でのお話です。IT化の時代、これからの時代を生きる子ども達も使いこなせなくてはいけないこともあります。スマホには、次のようなメリットがあります。様々な情報が瞬時に手に入り、ニュースや災害情報がいつでも手に入ります。また、アプリ等を駆使することで、様々な場面で時短することが可能です。スマホゲームなど、娯楽の面も考えられます。しかし、親が知らない間に子どもがやりたい放題になる危険性があります。

スマホが子どもに与えるちょっと怖い5つのデメリットについて、お伝えします。

1、視力の低下

目の機能が低下する「スマホ老眼」などという言葉もあるくらいです。スマホを近距離で長時間見ることによって、スマホから発するブルーライトが、目のピントを合わせる毛様体筋に負担をかけ、視力を低下させるのです。姿勢についても、携帯、スマホの使い過ぎによる姿勢の悪化が、猫背、肩こり、頭痛の原因になることもあります。



2、コミュニケーション力の低下

スマホでの表現は相手の表情が見えないので何気なく発した言葉が、自分の意図しないところで誰かを不快にさせたり、傷つけたりすることがあります。(最近、誹謗中傷のことが問題になっていますね。) スマホでのコミュニケーションになれると、生身の人間とのコミュニケーションや、人との関わりが困難になり、自信がもてなくなる場合があります。

3、睡眠障害の危険性

スマホのブルーライトは、目に負担を与えるだけでなく、自律神経が乱れ睡眠障害を引き起こすことがあります。特に夜寝る前のスマホ使用は、脳を覚醒させ眠れなくなります。このため「朝起きられない」「日中もボーっとする」などの症状が現れると言われています。

4、学力の低下

「デジタル認知症」という言葉があります。スマホ、タブレット、テレビ、ゲームなど長時間使用すると、記憶力、判断力、集中力、注意力などを司る脳の働きが鈍くなります。

学力調査の結果が出ていましたが、長文を読み理解する力が求められています。小さい時に、絵本に親しむこと、本園が力を入れている読書活動は、必ず子ども達の将来の力になって現れると思います。



001a10 - 2592701

5、有害サイトや、トラブルに巻き込まれる危険性

子どもが、知らず知らずのうちに、ネット犯罪に巻き込まれていたら怖いですね。また、子どもが意味分からず使用していて、高額な使用料金の請求があったという話もよく聞きます。

「怖いから、使わせない！」と簡単に言えないほど、生活のなかへの普及が進む現代です。

はじめに述べましたが、確かに便利で学習に役立つアプリもあることは確かです。しかし、自分で判断できない子どもには、親がしっかりと「使用ルール」を決めることが大切です。

スマホだけでなく、テレビやゲーム等の利用についても、今の小さい時期にしっかりと「ルール」づくりをすることをお勧めします。

大切なお子さまだからこそ、「今」決めることが重要です。