

先月の生活カードのご協力ありがとうございました。さて、今回子供たちがどの程度メディアに触れているのか、各個人とクラスの平均値を出してみました。平均では概ね日本小児科医会の提唱している2時間以内という時間内に収まっていましたが、各個人で見た場合に、大幅に超えているお子さんが一部見受けられました。様々な雑誌や本、インターネット等でもメディアを止め、親子で一緒に過ごす事のメリットが沢山紹介されています。下記に日本小児科医会が提唱しているメディアに対する5つの提言を載せていますので、是非、今後の生活にご参考にされてください！平均値等、詳しく知りたい方は、園長先生までお声掛け下さい！

5つの提言

- ①2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・ビデオの視聴はやめましょう。
- 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。
- ④子供部屋にはテレビ、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保護者と子供でメディアを上手に利用するルールを作りましょう。