

# 食事

2017年10月

## 食事のときはテレビを消してみよう

家に帰ったらテレビをつけるのが習慣になっていたり、家事の合間に子どもが静かにしてくれるからずっと見せてしまう・・・テレビやインターネット等は便利なものですが、今月号ではそのかわり方を考えてみたいと思います。

### 台所や食卓で、こんなことしていませんか

#### ●テレビやビデオを見ながらの食事

保育園や学校の食事で正面を向いて座れない、家庭のテレビのある右や左の方に向いてしまっています。「～しながら～する」ということが子どもは苦手です。テレビばかり見て食事が進まないなんてことも十分考えられます。

#### ●ケータイをいじりながらの授乳

授乳はコミュニケーションの基盤、6か月検診で視線をそらすなどの関係性が見られました。

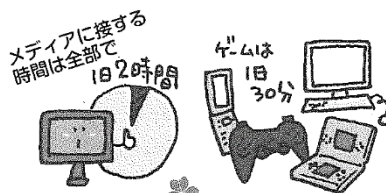
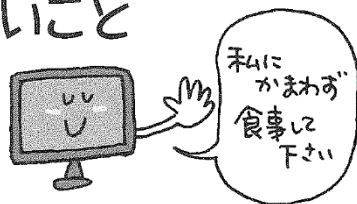
#### ●大人が食事作りの間、子どもはビデオや子ども番組の視聴

#### ●子どもが食べている間、ケータイをする

### 赤ちゃんから幼児までの間に 食卓とメディアで気をつけたいこと

- ① 2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・ビデオの視聴は止めましょう。
- 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。  
テレビゲームは1日30分までを目安と考えます。
- ④ 子ども部屋にはテレビ、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 保護者と子どもでメディアをじょうずに利用するルールをつくりましょう。

【子どもとメディア】の問題に対する提言（日本小児科医会）



乳幼児期の子どもは、身近な人とのかわりあい、遊びなどの実体験を重ねることによって、人間関係を築き、心と身体を成長させます。メディア漬けの生活はその時間を奪います。ノーゲームデー・ノーテレビデー。月に1日、夜9時以降、食事の時だけ、朝だけ消す・・・親子で相談してできることから、取り組んでいきたいですね。