３月 HUG だより

情報提供者：やましろ小児科　山城武夫

３月のテーマ：小児科医からお父さんお母さんへメッセージ

HUG だよりも６年目の区切りを終えようとしています。地震災害、洪水、都市のインフラの老朽化による災害、まだまだ続く感染症（見えにくくなってきた新型コロナ感染症、季節性インフルエンザ、ヒトメタウイルス感染症、RS ウイルス感染症、マイコプラズマ感染症など）が話題になった年でした。

感染症対策としてはワクチンで予防できる病気は積極的にワクチンをしましょう（ワクチンで防げる病気を VPD と呼びます。KNOW VPD で検索してみて下さい）。

また、人の心を傷つけるような誹謗中傷、フェイクニュースや犯罪に巻き込まれる出来事が増加した年でもありました。幼児期からのメディア教育の必要性を強く感じております。

外遊びは体を動かす遊びが多く体力作りに効果的です。日光を浴びたり寒さや暑さを感じることで、体力がつきます。道具を使わない鬼ごっこは、隠れる逃げるなどといった走る行為が多く持久性の強化につながります。集団での遊びはコミュニケーションの発達を促します。これからの季節、ピクニック気分で手作りお弁当、お結びで運動公園に出かけてみませんか。外遊びの環境が厳しい時はジェスチャーゲーム、しりとり、クイズ・なぞなぞ、お歌、粘土遊び、積み木遊び、工作、お絵かき、年齢を考慮してオセロ、将棋など、また、絵本の読み聞かせもよいと思います。指先や脳を使って小さな筋肉や柔軟な思考をはぐくむことが出来ます。

メディア接触も時間泥棒にならないよう心がけましょう（TV、ユーチューブ、インターネットの動画を一日３時間利用したとしましょう。月に 90 時間、年に 1080 時間、実に年間 45 日睡眠時間もなく利用したことになります）。ネット・スマホの時代の子育てには乳幼児期からルールを守る＝正しい使い方のトレーニングを身につけましょう。

日本小児科医会ではお約束（ルール）の例として、

＊遊びたいときはお父さん、お母さんに聞きましょう。
＊ごはんとおやつの時間、寝る前はやめましょう。
＊遊ぶのはリビングで。

をあげています。

次に、メディア漬けの子育てに５つの提言を紹介します。

①２歳までのテレビ・ビデオ視聴は控えましょう。
②授乳中、食事中のテレビ・ビデオ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。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、パソコンを置かないようにしましょう。
⑤保護者とこどもでメディアを上手に利用するルールを作りましょう。

私が子育てに必要と考えています、下記の言葉を送ります。

子育てには AI やスマホではなく「**五感**」を活用することです。即ち、**視る、聴く、嗅ぐ、味わう、触る**ことです。

乳児は肌を離さないで、
幼児は肌を離しても手を離さないで、
学童生徒は手を離しても目を離さないで、
思春期の子には心を（心は対話）離さないで、
子育てをして下さい。