



子どものデジタル時間に要注意！ ルールを作って育ちを守ろう

千葉県医師会理事 松本 歩美^{まつもと あゆみ} 医師



今号もミレニアムを手にとってくださり、ありがとうございます。

今回は、スマホなどデジタルツールとの付き合い方がテーマです。長時間のデジタルツールの使用は子どもの心身に影響します。特に、深刻なのは脳へのダメージです。毎日長時間デジタルツールを使う子どもの脳は成長が少ないことがわかっており、学習困難や感情のコントロールへの影響が懸念されています。近視の小学生が増えていることも心配です。近視が強いと、成人後に失明の危険がある網膜の病気や緑内障になりやすいのです。

とはいえ、デジタルツールを使わないというわけにはいきません。そこで大切なのは親子でルールを作り、それを守ることです。子どもが小さいうちは、観るタイミングや内容を、必ず大人が決めるようにお願いします。大きくなりスマホを持たせるときは、使う時間や用途を決めたり、例えば、許可なしにアプリをダウンロードしない、などといったルールが必要です。

あわせて考えていただきたいのは、デジタルツールを使わない遊びの有用性です。外遊びは視力の改善にもつながりますし、室内では折り紙やあやとりもおすすめです。忙しいパパやママが多いので、おじいちゃんやおばあちゃんにもご活躍いただけたらありがたいと思います。

今までルールを決めていなかったという方も、ルールは決めたけど守られていない…という方も、子どもたちのデジタルツールの使い方を、もう一度ご家族で話し合ってみませんか？

21世紀を「健康の世紀」に…。その願いから「ミレニアム（新千年紀）」と名付けました。

ミレニアム^{millennium}

2025 June

第93号

目次

特集

共により良く生きるため
「パーキンソン病」を知ろう 1

スポーツコーナー

ストレッチ運動と呼吸
～呼吸を意識して効果アップ!～ 5

からだのソラシド♪ マナボっと

子どもの近視と将来の目の病気
～成長期の目の使い方に注意!～ 6

元気からだ! Q&A

夏に気をつけたい「低カリウム血症」
～カリウム不足で救急搬送?～ 9

千葉県インフォメーション

- ・梅毒の報告数が高止まりしています!
- ・健診は毎年受けましょう!
- ・認知症のことでお悩みではありませんか? 10

こども相談室

こどもの予防接種について 12

旬食野菜クッキング

きゅうりとレタスのやみつきサラダ 14

医師会インフォメーション

まちがい探し 17