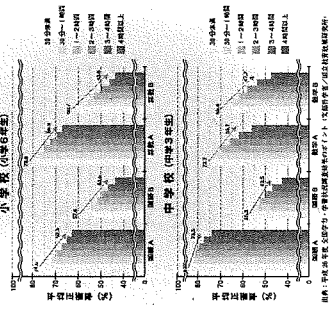


睡眠時間
夜使うと睡眠不足になり、体内時計が狂います（脳が夜の区別ができなくなります）。



学力
スマホを使うほど、学力が下がります。



脳機能
脳にもダメージが!!

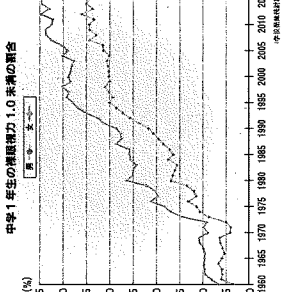


長時間使うと、記憶や判断を司る部分の脳の発達に遅れが出ます。

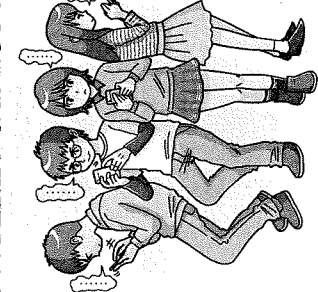
体力
体を動かさないと、骨も筋肉も育ちません。



視力
視力が落ちます（遠視が目玉の働きを弱めます）。



コミュニケーション能力
人と直接話す時間が減ります。



スマホの時間 わたしは何を失ったか



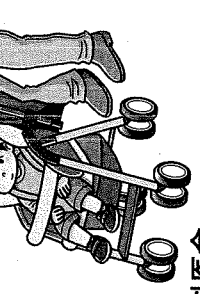
ムズがる赤ちゃんに、子育てアプリの画面で応えることは、赤ちゃんの育ちをゆがめめる可能性があります。



親も子どももメディア機器接触時間のコントロールが大変です。親子の会話や体験を共有する時間が奪われます。



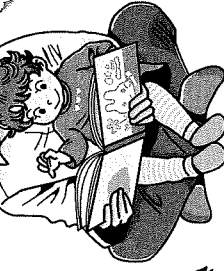
親がスマホに夢中で、赤ちゃんの興味・関心を無視しています。赤ちゃんの安全に気配りが出来ていません。



赤ちゃんとも目と目を合わせ、語りかけることで赤ちゃんの安心感と親子の愛着が育まれます。



親子が同じものに向き合って過ごす絵本の読み聞かせは、親子が共に育つ大切な時間です。



散歩や外遊びなどで親と一緒に過ごすことは子どもの体力・運動能力としての五感や共感力を育みます。

