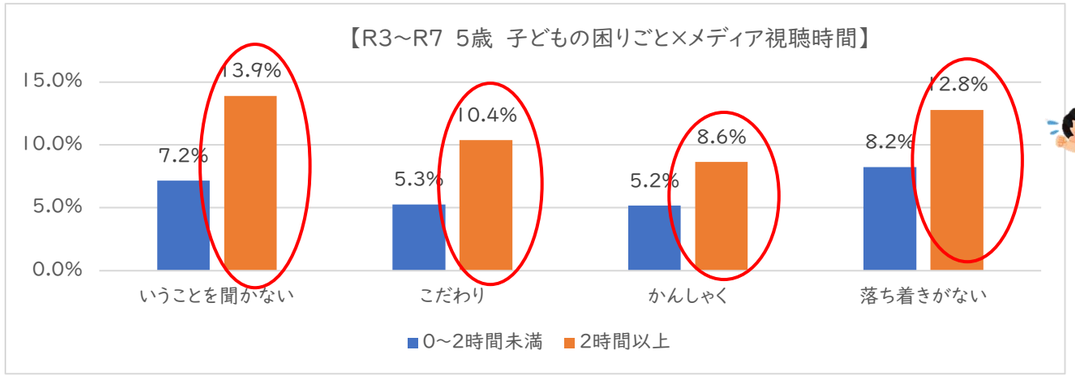
⑤メディア視聴時間２時間以上の子は、いうことを聞かない、こだわりがある、かんしゃくがある、落ち着きがない子が多い



メディア視聴時間が長くなると、脳の働きに悪影響があり、思考力の低下や情緒が不安定になる等の問題を抱えやすくなります。

乳幼児期は、心と体の土台を作る大切な時期です。体を動かしてぐんぐん成長させましょう!!
子どもは、見る・触れる・動くなどの経験を通して、様々なことを感じ・学びます。

外遊びで五感を育てましょう!!

自然の中で五感をフルに使うことで、感性や探求心が育まれます。

体を動かして発達を促しましょう!!

走る、跳ぶ、登る、転がるなど、いろいろな動きのなかで、体の使い方やバランス感覚・空間認知力などが自然と育ちます。

お手伝いで「できた!」を体験させましょう!!

お手伝いをすることで、「自分でもできた!」という喜びがこころもの心に自信を持たせたり、手先の器用さや考える力、そして人の役に立つ喜びに繋がります。

人と関わりながら育つ力を育てましょう!!

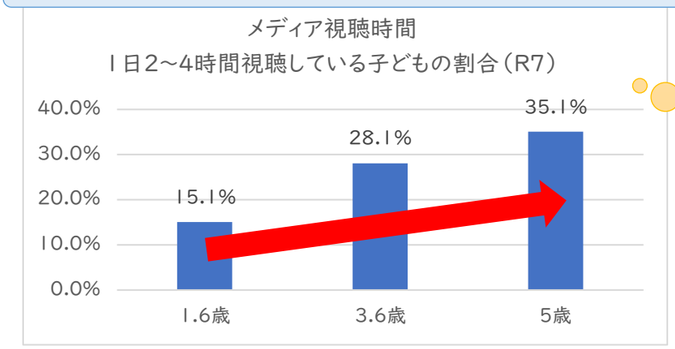
友達と遊ぶ、絵本の読み聞かせをしてもらうなど、人と触れ合う中で、社会性や心の豊かさを育てます。

【お問い合わせ】
島原市保健センター　（℡）0957-64-7713

子どもの毎日を元気にするヒント～生活リズムとメディアのはなし～

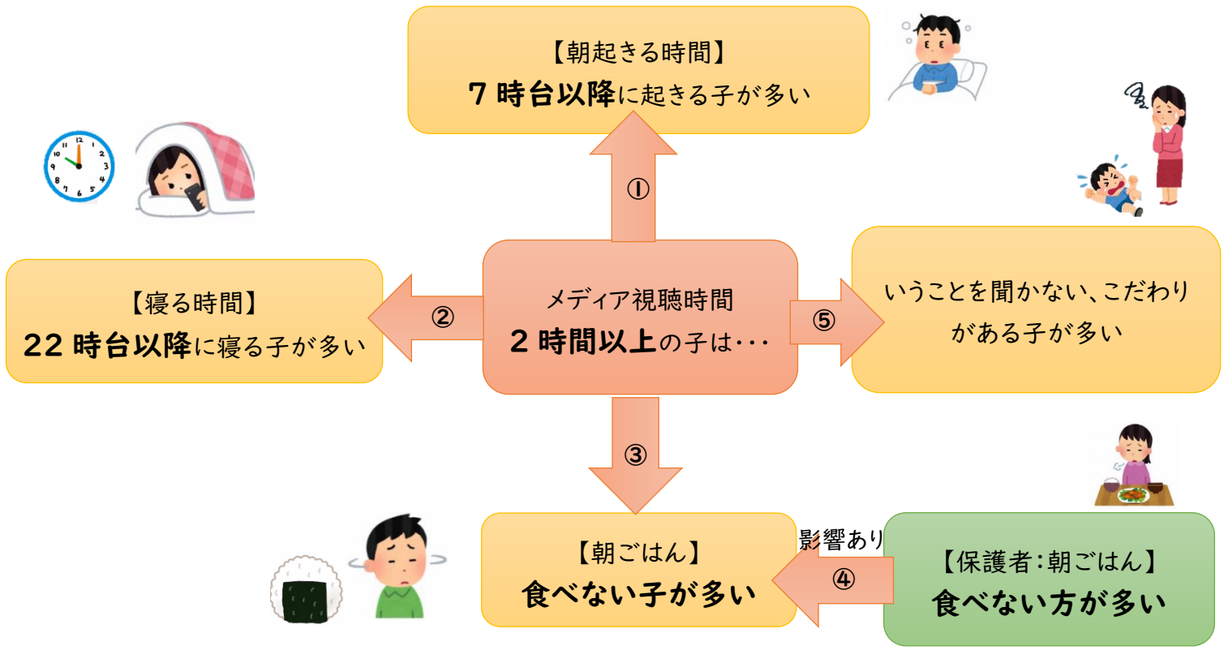
今の子どもたちは、小さいころからテレビやスマホなどのメディアがそばにあり、使い始めるのがどんどん早くなり、見る時間も長くなってきました。
島原市でおこなった１歳６か月、３歳、５歳の子どもたちの健診で、メディア視聴時間が長いと、「夜遅くまでテレビなどを見ていてなかなか寝ない」、「朝、遅くまで寝ている」、「朝ごはんを食べないことがある」ことがわかりました。
このような生活は、子どもが元気に育つための大切な「生活リズム」を乱してしまいます。
令和７年度の島原市の健診結果から、メディア視聴時間と毎日の生活の様子の関係を調べました。
メディアとうまく付き合う方法を考えてみましょう!!

島原市の子どもたちは、どれくらいメディアを視聴しているの？



島原市の3歳と5歳の子どもたちのうち、
3人に１人が
１日２～４時間、
メディアを見ていることがわかりました。

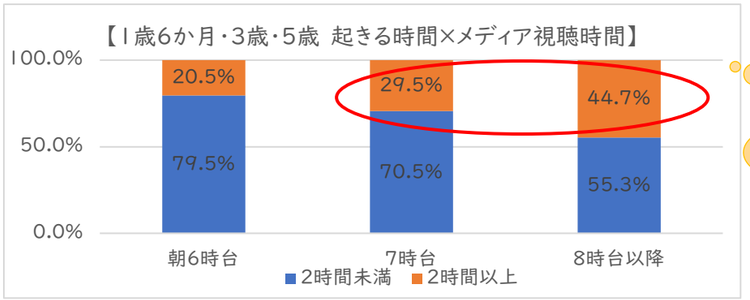
メディア視聴時間が長いと、子どもの生活習慣に影響があるの？



次のページで詳しく説明を載せています。

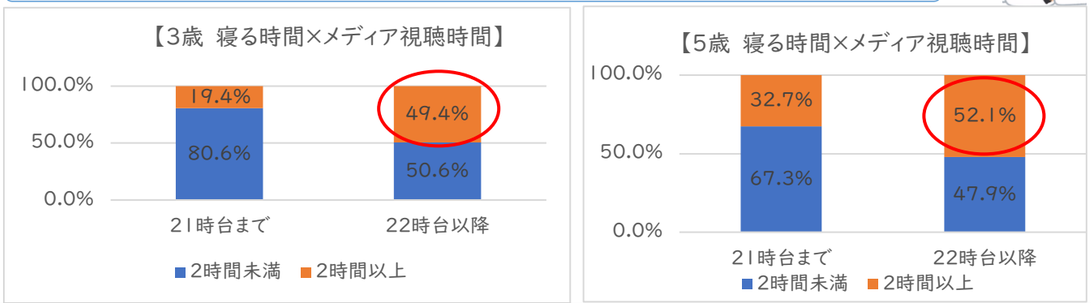
令和７年度　島原市母子健康診査の結果からわかったこと

①メディア視聴が2時間以上だと、遅く起きる子が多い

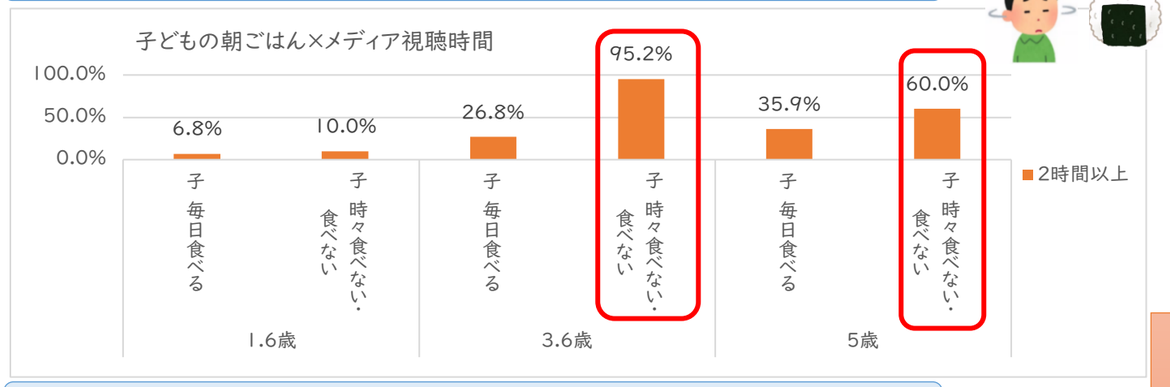


3歳・5歳では、
朝６時台に起きる子は夜２１時台までに寝る子が多いこともわかりました。

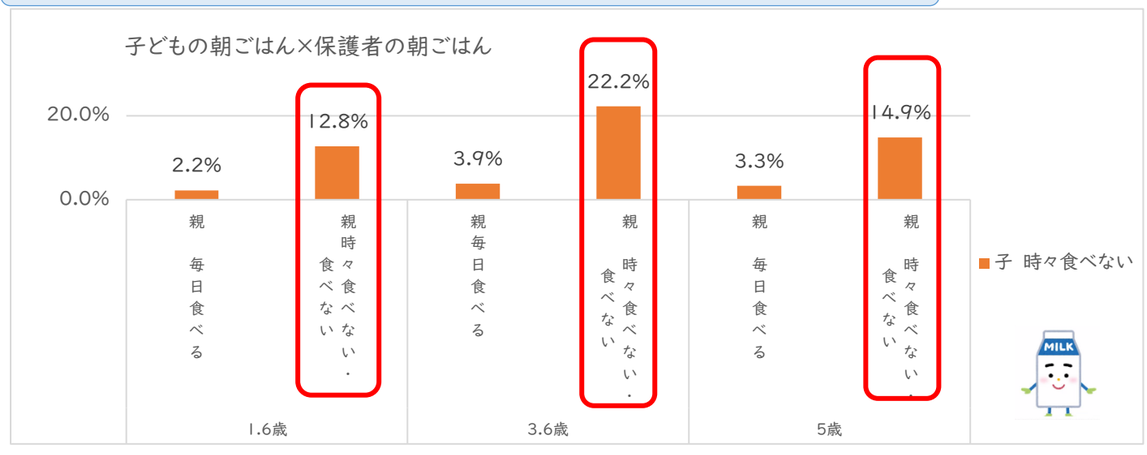
②3歳、5歳ともにメディア視聴時間が２時間以上だと遅い時間に寝る子が多い



③3歳、5歳　メディア視聴時間２時間以上だと朝食を時々食べない・食べない子が多い



④保護者が朝食を時々食べない・食べない方の子は、朝食を時々食べない・食べない子が多い



睡眠の大切さについて～早寝・早起きを心がけましょう～

子どもの睡眠は何のために必要？

①記憶を整理する
　不要な情報を削除し、必要な情報を覚える
②脳や心・体を休ませる
　脳・筋肉・神経は休息モード
③脳や心・体を発達させる
　成長ホルモンは寝ている時に分泌されます
　身長を伸ばすためにもしっかり寝ましょう

睡眠不足になると、どうなる？

・疲れやすくなる
・集中力が低下する
・食欲が低下する　などなど

子どもの睡眠時間はどれくらい必要？

年代	推奨される睡眠時間
新生児	14～17時間
乳児（4～11か月）	12～15時間
乳児（1歳～2歳）	11～14時間
幼児（3歳～5歳）	10～13時間
学童（6歳～13歳）	9～11時間

例えば・・・・
夜２１時に寝て、朝６時に起きると９時間睡眠です。
→できるだけ２１時までには寝ましょう！

今日からできる早寝早起きのポイント

＊眠たくしていても朝７時までには起こす
＊元気に遊ぶ　＊寝る直前のメディア視聴は控える

朝ごはんの大切さについて～子どもも保護者も朝ごはんを食べて、朝から元気に活動しましょう～

朝ごはんの役割は？

①空っぽになった頭と体にエネルギー補給
②体温を上げて、体を目覚めさせる
③朝ごはんで体内時計をリセット
④うんちのリズムを整える

朝ごはんをついつい抜いてしまう保護者の方へ

お子さんは、大人の様子をよく見ています。
大人が朝ごはんをたべていないと、子どもも「食べなくていいんだな」と思いやすくなります。
忙しい朝でも、一緒に食卓に座ってみませんか？
牛乳だけ、パンだけ、ヨーグルトだけでも大丈夫！
小さなことから朝ごはんの習慣を始めましょう！

朝ごはんステップ①②③～できることから始めよう！！～

朝ごはんステップ①
まずは食べやすいものから食べよう！
食べる習慣をつけましょう！
例）菓子パン、シリアル、果物

ヨーグルト、おにぎり　など

朝ごはんステップ②
少し手を加えてみよう！
体を温めるたんぱく質をプラス！
例）ごはん＋納豆/卵/しらす/鮭そぼろ

チーズトースト/サンドイッチ　など

朝ごはんステップ③
栄養バランスを考えてみよう！
主食＋主菜＋副菜をそろえよう！
（主食）ごはん、パン　など

（主菜）納豆、卵、ウインナー　など

（副菜）味噌汁、トマト　など