

子どものネットトラブる どう防ぐ?

今回は医学的な観点から、ネットと子どもたちの心配について書きたい。

かつては、携帯電話の「電磁波が心配」という意見が多かった。つまり、電波が脳に悪影響を及ぼしているという説だ。確かに、今の携帯(LTE・3G)に使われる周波数帯域が完全に安全、という保証もないが、関連性を証明しにくいこともあり、その論調は下火だ。

今、一番言われている心配は「依存」。利用時間が長くなり、生活自体に支障が出ているケースが多い。

ある小児科医は「一番

の心配はゲームや動画への依存と、それに関わる不規則な生活スタイル」と語った。また、寝る前に画面を見過ぎて、ブルーライトなどの刺激により、睡眠時間や就寝時間が不安定になることも心配する。

ブルーライトは可視光線の中で最も波長が短く、強いエネルギーを持つもので、機器のディスプレイやLED照明には多く含まれていると言われている。大切なのは「就寝2時間前は機器に触らない」とのこと。また、便乗商法として粗悪な品を「ブルーライト低減」と言って販売する業者も

あるので十分な注意が必要だ。はい治療の接骨院の先生は「長時間、手元の固定される。結果的に首の筋肉と神経が疲労し、頭痛が起こりやすくなる。また、うつむきながら下を向いている姿勢は心理的にも内向的になりやすいとのこと。

〈不規則な生活スタイルに〉



下を向いた姿勢は内向的になりやすい

依存からくる生活への支障

医学的な心配事

最近、乳幼児ママが使う、スマホの子育てアプリの是非が話題になっていいる。乳幼児がグズる際、音や動画であやしてくれ、というソフトだ。私も子を持つ親として「少しでもおとなしくしてくれるなら」と機器に頼ってしまう気持ちはいほどわかるし、実際、長距離移動にはアニメ視聴に頼ってしまっている。

しかし、視力や依存の面から、子育てアプリは

問題があると思う。少なくとも「便利だから」と常用していると、幼くしてネット依存の子どもを作ることになりかねない。絵本や折り紙、塗り絵、糊(のり)とはさみなどを活用すれば、外出先でも幼児が飽きない工夫はできると思う。

いつも書くのだが「スマホやネット」悪くはない。スマホは便利で魅力的だが、あまりにも性に普及してしまっただけ、使い方のこつや特性について理解が少ないことを心配しているだけだ。

IT機器の長所・短所を正しく理解して、適宜利用することが、現代人として求められていると感じる。