

## 8月のHUGだより

情報提供者：やましろ小児科 山城 武夫

8月のテーマ：インターネットの情報との付き合い方

今から30年ほど前、「いつでも、どこでも、誰でも」迅速に情報を入手することが出来る社会の到来を（ユビキタス社会と言います）理論的に予期した記事を目にしたことがあります。ユビキタス社会は現実のものになりました。スマホ、タブレットを利用した、チケットの発行、レストランや回転すしの予約、テイクアウトの注文等々とても便利な社会になりました。

しかし、例えば、新型コロナウイルスのニュースが溢れ正しい情報はどれか、発信元は信頼できるか等、判断に戸惑います。また、SNSでは噂のニュースが流れ、それに対する賛否のメールで他人を深く傷つけることさえあります。さらに、読むことを躊躇するような言葉の誹謗中傷が溢れています。中には、子ども達には見せられないような画像、文面が多数あります。



乳児、幼児への早期のメディア接触は一方向的な関係性で、言語発達、コミュニケーション障害をもたらします。携帯をしながら、TVを見ながらの授乳、対話は子どもの発達を妨げます。

そこで、下記のようなことを考え、スマホ、パソコンと付き合ひましょう。

- ① 電子映像メディアの早期接触は避けましょう。
- ② 各年齢に応じた電子映像メディアの接触時間を家族で話し合っ決めてみましょう。
- ③ フィルタリング機能を活用しましょう。
- ④ お母さんの携帯のパスコードは秘密にしましょう。
- ⑤ 一つの情報が信頼できるかは情報発信元が信頼できるものか確認しましょう。  
例えば、新型コロナウイルスの情報は、SNSで流れる情報でなく、確立されたニュース機関、県市町村の発する情報、厚労省の発する情報が確かめましょう。また、噂の情報、たとえ友人や家族の情報でも疑問を持ちましょう。
- ⑥ 一つの情報元だけに頼るのではなく、別の信頼できる情報元にも同じ情報があるか確かめましょう。
- ⑦ 情報のシェア、共有化は慎重にしましょう。  
長時間のスマホの使用は睡眠障害（スマホのブルーライトに覚醒作用あり）があり、不登校、慢性疲労症候群につながります。
- ⑧ ネット依存症は病気の範疇に入ります。ネットに夢中にならない家族の会話が大切です。
- ⑨ ながらスマホ、バックミュージックのようなTVのつけっぱなしは止めましょう。

