

# ほけんニュース

子育て中の

## スマホやデジタル機器の利用を考える

保護者が、食事の支度中や公共交通機関の利用中などに静かにさせたいといった理由で、スマートフォン(以下、スマホ)やタブレット端末で動画などを見せたり、ゲームをさせたりする場合があります。こうしたデジタル機器の利用から、子どもが頻繁にスマホやタブレット端末を使いたがるようになるとそれが習慣化しやすいので、注意が必要です。

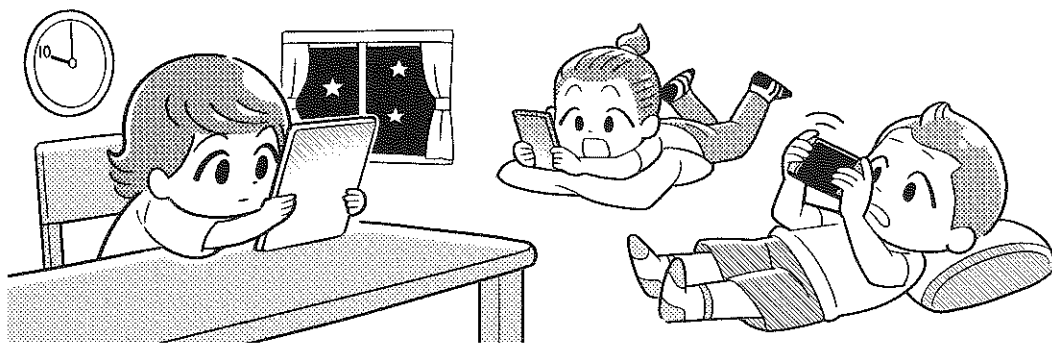
### さまざまな面で大きく成長する幼児期

幼児期は、身長や体重をはじめとして、心身が大きく成長する重要な時期です。また、早起き早寝や規則正しい時間に食事をとるといった、毎日くり返し行う行動を生活習慣として、身につける時期です。

さまざまな可能性を秘めている今の時期を大切にしましょう。



### 子どもたちの視力や姿勢への影響は？



子どもたちが、ゲームや動画に夢中になってしまい、近い距離で画面を長時間見続けることが習慣化すると、目の発達や視力への影響も心配です。また、夜の利用は睡眠への悪影響が考えられます。このほかにも、猫背や寝そべてスマホを使用することによる姿勢への影響も気になります。保護者がデジタル機器のルールを決め、使用もコントロールしましょう。

## スマホやゲーム機などを子どもに使用させる時はどうしたらいい？

ゲームをやりたい！ への対応は？

幼児期から、スマホやゲーム機などでゲームをする習慣がついてしまうと、ゲームなどへの依存度に影響が出る可能性があります。遊ばせる場合にはゲームの内容が子どもの年齢に適正なものかを保護者が判断し、遊ぶ時間も決めてコントロールすることが大切です。また、スマホやゲーム機以外に夢中になれる遊びを見つけたり、外遊びをさせたりするように心がけます。



ゲームや動画に夢中になりすぎる時は……

子どもが普段どのようにスマホなどでゲームや動画を見ているのかを、保護者が正しく把握しておくことが大切です。スマホやゲーム機などの使用時間を設定しておき、長時間の利用につながらないように環境をととのえます。また、スマホやタブレットなどのフィルタリングも活用しましょう。

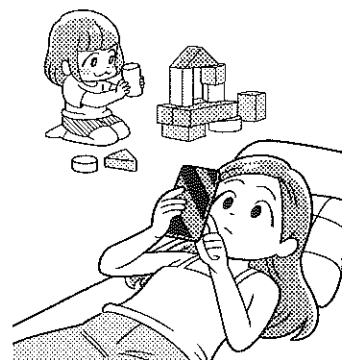


### 保護者自身のスマホとの付き合い方の見直しを

保護者自身が片時もスマホを離さないことが習慣になっていませんか？



子どもと過ごしている時に、ごろごろ寝ながらスマホを見ていませんか？



子どもに話しかけられた時に、スマホを見ていて、対応がおろそかになっていませんか？



■子どもはおとなのようすをよく見えています。おとな自身が利用の仕方を見直しましょう。