

でじたるじだい こそだ
デジタル時代の子育てについて

近年、デジタル化によりスマートフォンやタブレット端末が普及し、乳幼児期からメディア機器に触れる機会が多くなりました。日常では見られないような動物の生態や植物の成長が学べたり、離れて暮らす家族とビデオ通話が楽しめるなど、使い方によっては便利な面がたくさんありますが、心身への影響も心配されます。



インターネットの良い面や悪い面も正しく理解して、適切な使い方を家族で一緒に考えていくといいですね。



1. 視力や姿勢などへの影響は？

はつたつとちゅう からだ ふたん
発達途中のこどもたちの体への負担についてしつ よ すいみん
質の良い睡眠のために
よる りょう ひか
夜の利用は控えましょう！

ゲーム機やスマホ、テレビも長時間利用はよくありません。特に夜の利用はブルーライトによって、睡眠に影響を与えます。睡眠の質は成長ホルモンにも関わりますので、家族みんなで気をつけましょう。

しせい ちゅうい
姿勢に注意しましょう！

人間の頭はとても重いので、姿勢が悪いと肩や首に負担がかかってしまいます。正しい姿勢を促して、猫背や寝そべって使わないようにしましょう。

ちか きより がめん ちょうじかんちゅうし つづ さ
近い距離の画面を、長時間注視し続けるのは避けましょう！

画面を近くで見続けることは目にとて大きな負担です。「近視」の子どもが増えてきていると言われていますが、近視が将来の目の病気（白内障、緑内障など）のリスクを高める可能性があることがわかっています。使用する場合は、明るい場所で、画面を目から30cm以上離し、時間の管理をしっかりしましょう。

2. 長時間利用を防ぐためにできることは？

「デジタル機器との距離感」を上手に保ちましょう

～子どもの目の前で、頻繁に使う様子を見せないように～

○大人の使うものに興味津々で、自の前で使われれば使いたくなってしまいます。

電話で話す以外の使い方をするのは、極力子どもの目の届きにくいところで行い、

SNSや動画などを楽しむ時間は、子どもの不在時や眠った後に回しましょう。

～興味を広げるためのサポートをしましょう！～

○デジタル機器を使わない遊びや学びの楽しさを知れば、

興味が広がり使用時間も減ります。

夢中になれる遊びを見つけましょう。



3. 使うときの「お約束」をしましょう！

大人の都合を押しつけず、子どもにも意識できる約束に！

～デジタル機器を使うときの約束は、具体的でわかりやすいものに～

○「いつまで」「どれくらい」使っていいのか、見通しがもてることが大切です。

1日1時間なら、使った時間を書き出すなど「合わせて1時間」が見える工夫を。

約束を守れたら、たくさん褒めてあげましょう。

○もしも守れなかったら、どうするかきちんと決めておきましょう。

決めたルールが上手く守れない時や、子どもの成長にあわせて、

ルールの見直しも重要です。



子どもの安全を守るために気をつけること

子どもの写真や動画をSNSにアップする前に確認をしましょう。

自分の子ども以外が写っている場合は、事前の掲載許可が必須です。



また、名札など個人が特定できるもの、撮影場所が分かるものなどが写っていると、犯罪に結びつくこともあり、注意が必要です。