

子どもの健康とスマホ



子どもの長時間のスマホの使用は、
**視力や筋力・運動能力の低下、
睡眠への悪影響**などが心配されています。



乳幼児でもスマホ依存!?



「すぐにスマホを使いたがる」「取り上げると機嫌が悪くなる」
など…こうなると、子育てはかえって大変になってしまいます。

お家でのルールを決めましょう！

<見ない時間>

- ・寝る1時間前や食事中は見ない

<見る時間>

- ・1日に1時間まで、1回に30分まで

<見る方法>

- ・離れて見る（テレビ：2m、スマホ：30cm）
- ・内容は保護者が選ぶ

※スマホを使う時間、場所、状況などを決めると良い。

例)「この動画が終わるまで」「時計の針が○になるまで」

「ママがご飯の用意を終えるまで」



【普及啓発リーフレット】



こども家庭庁「ネット・スマホのある時代の子育て(乳幼児編)」



日本小児科医会「スマホに子守をさせないで」

幼児期は実体験を大切に

触覚

かたい
つるつる



嗅覚

いい香り



何の花かな？

聴覚

何ていうトリかな？



味覚

すっぱい！



実際に体験することで感性が生まれます。
スマホやテレビばかりでは、その感性は育ちません。

<テレビ・スマホの使用時間>

2歳未満：推奨されない

2-4歳：1時間/日未満

※「5歳未満の小児に関する運動・座位活動・睡眠に関するガイドライン」(2019.WHO)より

豊かな時間を過ごしましょう



赤ちゃんとも目と目を合わせ、語りかけることで、赤ちゃんの安心感と親子の愛着が育まれます。

親子が同じものに向き合って過ごす絵本の読み聞かせは、親子が共に育つ大切な時間です。



散歩や外遊びなどで親と一緒に過ごすことは子どもの体力・運動能力そして五感や共感性を育みます。



引用：日本小児科医会
「スマホに子守りをさせないで」