

## ネットやスマホ時代の子育て

今や私たちの生活に欠かせないインターネットやスマートフォン。とても便利なツールである一方、使い方によっては習慣化による依存性、ブルーライトによる視力や脳への健康被害、周りの人とのコミュニケーションの不足など、年齢にかかわらず心身ともに大きな影響があります。

インターネットやスマートフォンとほどよい距離を保ちながら、うまく子育てに活用していけるといいですね。

### 【スマホとの上手な付き合い方】

#### ①わが家のルールを決めよう

使用時間や場所を決めることで依存性の予防につながります。例えば、

- ・ご飯のあと 15 分    ・一日合計一時間
- ・リビングで使う    ・寝室では使わない
- ・電車の中でだけ使うなど

#### ②できるだけ親の側で使わせよう

動画などの情報量は無限。見る内容は親が選ぶことが大切です。

#### ③ルールは親子で守ろう

初めはうまくいなくても、繰り返し約束をすることで、ルールが守れるようになります。

《一日のスクリーンタイムのめやす》※WHO「世界保健機構」ガイドラインより

1 歳児→0分

2～4 歳→1 時間以内

学童期→2 時間以内

問 下見保育所

☎(926)4600

