

保護者の方へ スマホと子どもの健康・発達

スマホは私たちの生活になくてはならない存在になりました。
スマホはとても便利ですが、使い方次第ではデメリットがあります。

視力

乳幼児期は目が育つ大切な時期です！



目の発達を促すためには
屋外で過ごす時間が大切です



近くのものや遠くのものに
ピントを合わせる

見たいものへの視線を
向ける眼球運動の能力

しっかり遊ぶためにスクリーンタイムは短めに
近視を進行させないために、
1日2時間以上の外遊びを

スクリーンタイムについて

2歳未満：推奨されない

2～4歳：1日1時間未満

※WHO「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」より



生活リズム

規則正しい生活
十分な睡眠を！

子どもの推奨睡眠時間

3～5歳：10～13時間

1～2歳：11～14時間



※厚生労働省「健康づくりのための
睡眠ガイド2023」より



寝る前にスマホやタブレット
を使うと、睡眠のパターンが
崩れ、眠れなくなります。



寝る1時間前にはメディアの
使用をおしまいに

言語の発達

生活の中で言葉は育ちます

言葉の獲得は子どもの発達の中
でも重要で、生まれた時からの親子
のかかわりが大切です。

子どもの話を聞いて、
言葉のキャッチボールを！
読み聞かせも大切です。



スマホを使う時のルールを
決めて習慣づけましょう

〈見る時間〉

1日に1時間まで

〈見る方法〉

離れて見る

内容は保護者が選ぶ



スクリーンタイムよりも
親子のふれあいを大切に

スマホやメディアの使用について見直してみましょう。
親子でスマホから離れた時間を作ってみませんか。