

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

幼児期は目が育つ大切な時期です！

健やかな目の発達には
幼児期の生活習慣が
重要です



スマホを見続けていると…
近視 急性内斜視 調整障害
ドライアイ など起こります

目の発達を促すためには
外で遊ぶことが大切です



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

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

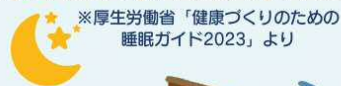


※WHO「5歳未満の小児に関する運動・座位
活動・睡眠に関するガイドライン」より

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

スマホの使用は ルールを決めて

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2時間まで

〈見る方法〉

離れて見る

内容は保護者と一緒に選ぶ



スマホは便利なもので、全く使ってはいけない
というわけではありません。
スマホのメリット・デメリットを知り、上手な
付き合い方を考えてみましょう。



スマホを使う時間、場所、状
況などを決めておきましょう



決めたルールが上手く守れないときや、
子どもの成長に合わせて、ルールの見直
しが必要です。守れたら、たくさんほめ
てあげましょう。

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。