

# 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！

生まれたばかりの赤ちゃんでも  
30cmくらい離れた人の顔に  
注目することがわかっています。  
授乳中は赤ちゃんの目を見て  
話しかけてあげましょう



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

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



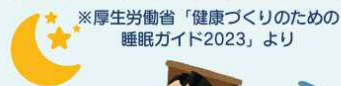
## 生活リズム

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。



赤ちゃんが「アーアー」「ウーウー」などの  
声を出したときには出来るだけ応え、相手を  
してあげましょう。1歳半頃に意味のある単  
語が出るまでに、赤ちゃんは「言葉の貯金」  
をしています。積極的に話しかけてあげるこ  
とが言葉の発達にはとても大事です。



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。