



# あなたにも覚えがありませんか？ ついやってしまう **4** つのこと。

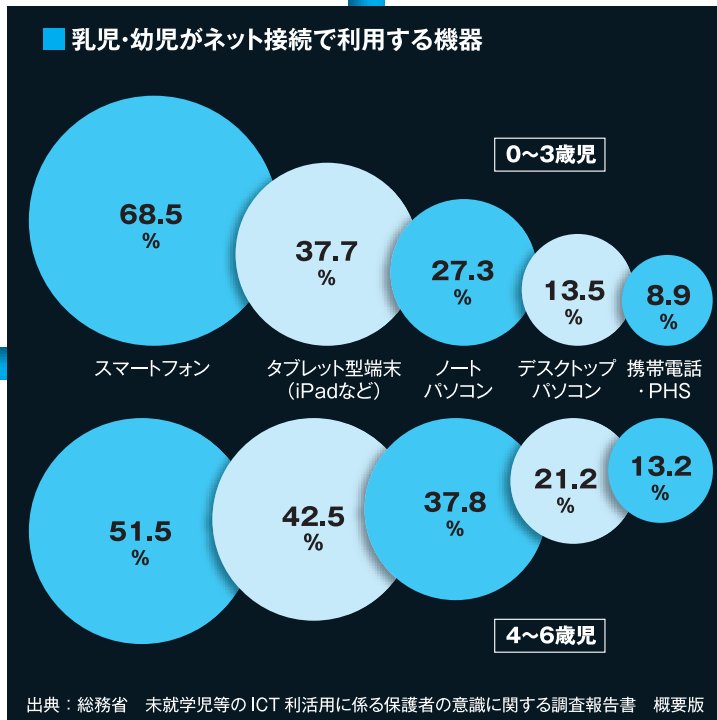
## スマホごしに 育児していませんか？

日頃の言葉や表情のキャッチボールがお子さんの愛着や信頼感を育んでいます。お子さんと一緒に時間は、保護者自身もスマホに熱中し過ぎないことが大切です。

## 寝る前にスマホを 渡していませんか？

就寝前のスマホ利用はブルーライト等の刺激が眠りを妨げると言われています。乳幼児は夜7時から朝7時の時間帯を目安とした十分な睡眠と、生活リズムを崩さないことへの配慮が必要です。

■ 乳児・幼児がネット接続で利用する機器



## スマホやゲーム機、お子さん ひとりで遊ばせていませんか？

子どもは保護者との会話を通して、スマホやゲームから得た知識を吸収します。正しい知識の定着には、親子一緒に体験し、内容について話し合うことが大切です。

## お子さんの遊び道具がスマホや ゲーム機に偏っていませんか？

見る、聞く、匂い、味、手触りなど、乳幼児期は知覚や認知発達において大切な時期です。様々な道具を使ったり、身体を動かす遊びをバランス良く用意しましょう。

# お子さんの「ネットとのよい出会い」「利用習慣の基礎」をつくることは、保護者の責任です。

1

## スマホやゲーム機は親子で一緒に利用しましょう。

子どもは保護者と一緒に遊び、会話することで社会のルールや物事の善悪を学びます。親子一緒に遊ぶ機会を大切にしましょう。

2

## 家庭での使用ルールを作りましょう。

子どもは大人の行動をまねして学習します。スマホ、ゲーム機の使用ルールを作成する際には、保護者が率先し、一緒に守る姿勢を示しましょう。

3

## 動画やゲームは保護者が選びましょう。

暴力的な動画やゲームはお子さんの情緒面での発達へ悪影響を示唆する研究もあります。お子さんの興味・関心を尊重しつつ、CEROなどの団体や事業者によるレーティング(推奨年齢)を参考に、あくまで保護者主導で良質なものを選ぶよう心がけましょう。

4

## レーティングや保護者管理機能を活用しましょう。

お子さんに適したレーティングであるかを確認、保護者管理機能で利用環境を整備した上でお子さんに「貸し」与えるなど、いつでもお子さんの状況をチェックできるようにしましょう。



### 〈保護者管理機能でできる利用制限の例〉

#### ●携帯型ゲーム機

インターネットブラウザの利用制限、専用SNSサイトの利用制限、専用ショップでの購入制限、写真やテキストの送受信制限、他のユーザとのインターネット通信制限、ゲームソフトのレーティング(推奨年齢)の確認など

#### ●スマホ

アプリのレーティング、各サイト運営者が提供する成人向け情報の制限機能(セーフサーチや制限付きモードなど)、利用アプリの制限、アプリのインストール制限、フィルタリング、チャイルドロック、タイマー機能など

