

スマホ等をお使いの
保護者の皆様へ



見直しませんか! その使い方!!



子どもが安全な
通行を学ぶ場面
です。命の大切さ
を伝えましょう。



子どもは親子の
ふれあいを通して
人とのかかわり
方を学びます。



大好きな人に本
を読んでもらった
思い出は、子ども
の一生の宝物に
なります。



裏面へ

1

親子が互いの顔を見てふれあう時間を大切にしましょう。

親子での表情豊かな双方向のやりとりは、自分の感情を表現する力や人の気持ちを思いやる力を育みます。また、「見てくれている」という安心感は、子どもの自尊意識を高め、心の発達を支えます。



2

メディアのほかにも楽しいと思えることを教えましょう。

幼児期は、人格の基礎を培う大切な時期です。親子で散歩や家事を一緒に楽しむなど、子どもの生活体験を豊かにすることが、子どもの興味や意欲を高めます。

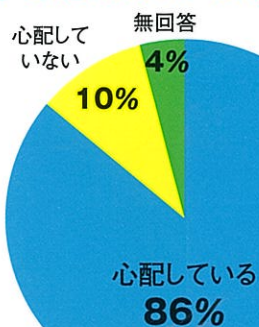


3

保護者が子どものお手本になりましょう。

メディア機器への過剰な接触は、睡眠時間の減少などの生活リズムの乱れや視力低下などにつながる恐れがあります。幼児期は大人のまねをしたがる時期です。メディア機器についても日頃から子どものお手本になる使い方を心がけましょう。

子どものスマホ等の利用にあたっての心配事



子どもにスマートフォンやゲーム機などを持たせたり、使用できるようにしていると回答した幼稚園年長児の保護者

主な心配事

- 1 利用時間の長さ
- 2 健康への影響
- 3 有害サイトへのアクセス
- 4 使用ルールを守らない

参考:「平成29年度スマートフォン等の利用に関する調査」(香川県教育委員会)



子どもの前でスマホを使うとさわりたがるので、子どものいる前では、なるべくスマホを使わないようにしています。

していいことといけないうこと、これをするとどうなるかなど、ことあるごとに話をしています。



だいじょうぶ? その使い方!!

ゲームやSNSの世界は、簡単に達成感を味わえるため、その利用がだんだんエスカレートしていきま^{つか}す。使っていないとイライラしたり、不安^{ふあん}になったりすることもあります。また、体調が悪くな^{たいちよう わる}ったり、寝不足^{ねぶそく}の原因にもなります。



すいみんぶそく ちこく
睡眠不足、遅刻



いぞんしょう しんばい
依存症の心配



たいちよう わる
体調が悪くなる

しりよく
視力がおちる

うんどうぶそく
運動不足



がくしゅう み つ
学習が身に付かない

いぞんしょう 依存症とは
やらなければいけないことを放り出してでも、自分でコントロールできず、使用や行動をやめられない状態です。
ゲーム機やスマホ等の使い過ぎも依存症になる恐れがあります。

こんなことはありませんか? チェックしてみましょう!

- ゲームやインターネットの時間がだんだん長くなり、宿題や手伝いをしないことがある。
- 夜遅くまでゲームやインターネットをして、寝不足になることがある。
- いやなことやイライラが、ゲームやインターネットをすると治ってしまうと感じることがある。
- ゲームやインターネットをしていないときに、ゲームやインターネットのことを考えることがある。
- だれかと外に出かけるより、ゲームやインターネットをするを選ぶことがある。
- ゲームやインターネットをしているときになかなかやめられなくて、「あと少しだけ」と言い訳することがある。

たくさんチェックがついた人は、**今すぐ** 使い方を見直す必要があります!

親子の大切な時間を
メディアにうばわれて
いませんか？

目の前のスマホより、
子どもとのふれあいを
大切にしましょう！

ゲーム機やスマホ、タブレット等が本当に必要かどうか、メリットやデメリットを明確にして、親子でしっかり話し合うことが大切です。

子どもの顔を見てしっかり話を聞くことで、子どもの心やコミュニケーション能力が育っていきます。

Q. ネット依存にならないようにするためにどうするの？

A. 使用のルールを決めましょう。

一方的でなく、子どもも納得できるルールを決めましょう。ルールを守れなかったときの約束事も決めましょう。ルールが合わなくなったら一緒に見直すことも大切です。

A. 子どもの使用状況を把握しましょう。

子どもの変化に気づけるのは、ともに生活している家族です。子どもがどんなゲームやSNSをしているか、興味をもって聞きましょう。

A. ほかに興味をもてるものを見つけましょう。

一緒に運動したり、自然の中に連れ出したりするなど、ゲームやネット以外に子どもが興味を持てるものを見つける機会を持ちましょう。

例 ○○家のルール

- ◆ 食事や勉強をする時には、電源をOFFにする
- ◆ ゲーム・インターネットは、午後9時まで
- ◆ リビングなど決めた場所で使う
- ◆ ルールを守れなかったときは、○日間使用中止

日常のコミュニケーションが大切です

言葉かけのヒント！

「どうしてあなたは○○なの？」と切り出すと、どうしても子どもを責める口調になってしまいます。

「私はこう感じているよ。」「あなたはど
う思う？」と問いかけるようにしてみま
しょう。

保護者自身が子どものお手本になりましょう！