

🔍 #スマホ時代の子育てを考えましょう 📷

# インターネットで

# キズ"つ"け"ない!"

# キズ"つ"か"ない!"

低年齢層の子どもたちがインターネットを利用する機会が増えています。

全国調査によると、4歳児は7割、5・6歳児は8割以上が利用しています。\*

危険なコンテンツやゲーム、スマホへの依存から子どもたちを守るために、発達段階に合わせた安全なネットの使い方について、親子で考えてみましょう。

※令和3年度 青少年のインターネット利用環境実態調査/内閣府

## ! #ネット連続使用どこまでOK?

### スマホやゲーム機を子どもに 預けっぱなしにしないで

保護者がタイミングを見て声をかけ、どんなコンテンツを見ているのか感想を聞くことで、**小休止**を入れてあげましょう。視力や姿勢の悪化を防ぐため、**画面に近づきすぎない**ようにすることも忘れずに。



## ! #注意してもなかなかやめない

### 使用時間を決めるなど、 使う前に子どもとしっかり「約束」

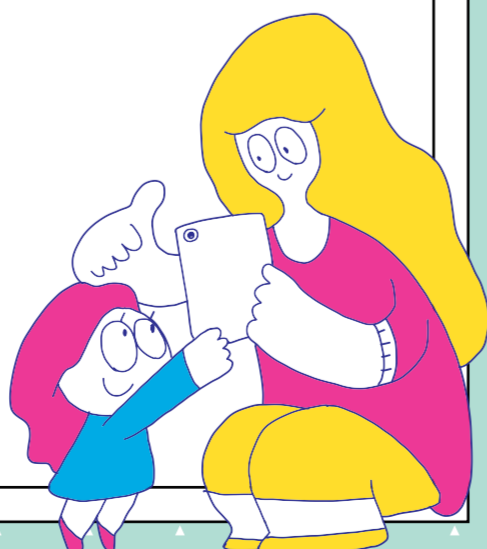
保護者が一方的に取り上げる、禁止するのではなく、**家庭でのルールを決めて**、自分の行動をコントロールできる力を育てましょう。**スクリーンタイム**などの時間管理機能を活用して、利用時間を管理してあげるのも効果的です。



## ! #いつの間にか危険なサイトに

### ゲームやアプリの内容が 子どもにふさわしいかチェック

子どもが安全に楽しめる「子ども専用アプリ」を活用し、**フィルタリング**や**制限付きモード**を設定して、不適切な動画などの表示を防ぎましょう。また、ゲームやアプリの**レーティング(年齢区分)**が子どもの年齢と合っているか確認してから遊ばせましょう。



## ! #ゲームやネットばかりに夢中

### 子どもは楽しいことが大好き 他のことにも意識が向くよう工夫を

外遊び・お絵描き・絵本など、**スマホやゲーム機を使わない遊びや学びの機会**を増やし、**保護者が遊び相手になる時間**を意識的に作って、子どもたちの興味の幅を広げましょう。子どもの目の前で保護者がスマホやゲーム機をひんぱんに使わないことも大切です。

