



～ゲームやスマホとのつきあい方～

家で過ごす時間が長くなり、「家庭用ゲーム機やスマートフォン、タブレット端末等（以下、スマートフォン等）」の使用機会が増えたと感じていませんか？

様々なゲーム、動画、知育アプリは子どもも大人も興味を惹かれ、楽しめるものが多くあります。一方で、使い方に心配や不安を感じている方も多いようです。今回はスマートフォン等を使う上で気をつけたいことをお伝えします。

【健康面】 画面に顔を近づけすぎたり、首や頭を前に出しすぎる姿勢で使用していませんか？画面との距離が近い、バランスの悪い姿勢で使用すると、目の周りの筋肉が硬くなり、首や背中が曲がることにもつながります。姿勢を崩さず、画面と目の距離は30cm以上開けて使いましょう。

【内容】 動画サイトの自動再生には、子どもに不適切な動画が含まれることがあります。またスマートフォン等の動画やゲームの内容に子どもたちの関心が極端に偏ってしまう場合もあります。子どもが閲覧している内容は必ず大人がチェックしましょう。

【時間】 内容が教育的でも、映像を長時間見ることは脳の発達に悪影響を及ぼすという見解もあります。WHOによれば、画面を見る時間は、「2歳児までは1日1時間未満のできるだけ少ない時間」、「2歳以上でも1日1時間までにすること」が推奨されています。

スマートファン等を使わない遊びにも興味を持てるようダンス等の身体を使った遊びや折り紙・パズル等の手先遊びなど、遊びのレパートリーを増やすとよいですね。また、スマートフォン等の利用については必ずルールをつくりましょう。また、お父さんお母さんが使う様子を見て、子どもは一層興味を惹かれます。大人も子どもへの影響を考え、上手に使うことを心がけましょう。