

子育て応援コラム

スマホ・タブレット・ゲームとの付き合い方

現代の子育てにおいて、スマホ・タブレット・ゲームなどの電子機器(以下、メディア)はなくてはならない物になっています。その一方で、子どもに悪い影響がないか気になるという声も耳にします。就学前のお子さんがメディアと上手に付き合っていくコツをまとめてみました。

①ご家庭でルールを決めましょう

日本小児医学会では、1日のメディア使用時間は2時間までを目安としています。この点も参考に「いつまで」「どのくらい」利用していいかのルールを決めましょう。「時計の針が6にくるまで」など、お子さん本人も理解して守れるような簡単なものがよいでしょう。

②目や姿勢、睡眠への影響に気を付けましょう

使用中の姿勢が悪くなっていたら正し、悪い姿勢が習慣化しないようにしましょう。小さい画面を注視しすぎないように、15～30分を目安に小休憩を促しましょう。睡眠の質が落ちるため、就寝時間の2時間前には利用を終わりにしましょう。

③コミュニケーションの道具として使いましょう

言葉自体は動画からも覚えることができますが、人と実際にやり取りする力は人とのかかわりの中で学んでいきます。子ども一人で使わせることは極力少なくして、大人と一緒に調べ物をする、一緒に動画を見て感想を話し合うなど、コミュニケーションの道具として使っていきましょう。

④メディア以外の遊びも大事にしましょう

一緒に外で遊ぶなど、メディア以外の楽しい遊びも見つけましょう。そうすると、自然とメディアも『遊びのうちの1つ』になります。

子どもは周囲の大人の真似をしたがりです。子どもの目に触れるところでは大人もメディアの使い方を意識して、子どもに良いお手本を示せるとよいですね。

参考文献：
総務省サイト『上手にネットと付き合おう！ ～安心・安全なインターネット利用ガイド～』

子育て相談課 母子保健・相談係 飯塚絵美(臨床心理士)

羽村市子育て情報誌



あのね・・・

令和6年 6月 1日発行 No.37
羽村市子育て世代包括支援センター

ご利用ください 育児相談

羽村市では、子ども家庭支援センターの他にも、児童館や子育てひろばで育児相談ができることをご存知ですか？ぜひ、お気軽にご利用ください。

困ったらここ！総合相談窓口

＜子ども家庭支援センター＞（市役所東庁舎2階）

18歳までのお子様の総合的な相談に応じます。

月～金 8：30～17：00

TEL 042-578-2882 MAIL kosodate-soudan@city.hamura.tokyo.jp

育児って大変、お話聞いてほしい！

＜児童館＞

各児童館では、お子様を遊ばせながら気軽に子育てに関する相談ができます。

■中央児童館（羽中3-6-19）

火・木・土 9：00～12：00 TEL 042-554-4552

■西児童館（小作台5-28-3）

月・水・金 9：00～12：00 TEL 042-554-7578

■東児童館（神明台3-30-2）

火・金・日 9：00～12：00 TEL 042-570-7751

こんな時どうしたらいいの？

＜地域子育て支援センター＞

■太陽の子保育園 子育てひろば（五ノ神3-15-7）

月～金 8：30～17：00 TEL 042-555-5780

■羽村たつの子保育園 子育てひろば たつこのこ（五ノ神2-6-20）

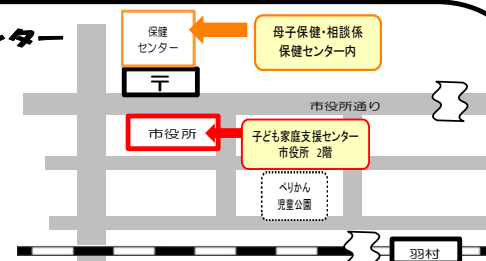
月～金 8：30～17：00 TEL 042-555-9080

羽村市子育て世代包括支援センター

【問い合わせ】

★母子保健・相談係★
（内線692～694）

★子ども家庭支援センター★
042-578-2882（直通）
どちらも平日8:30～17:00

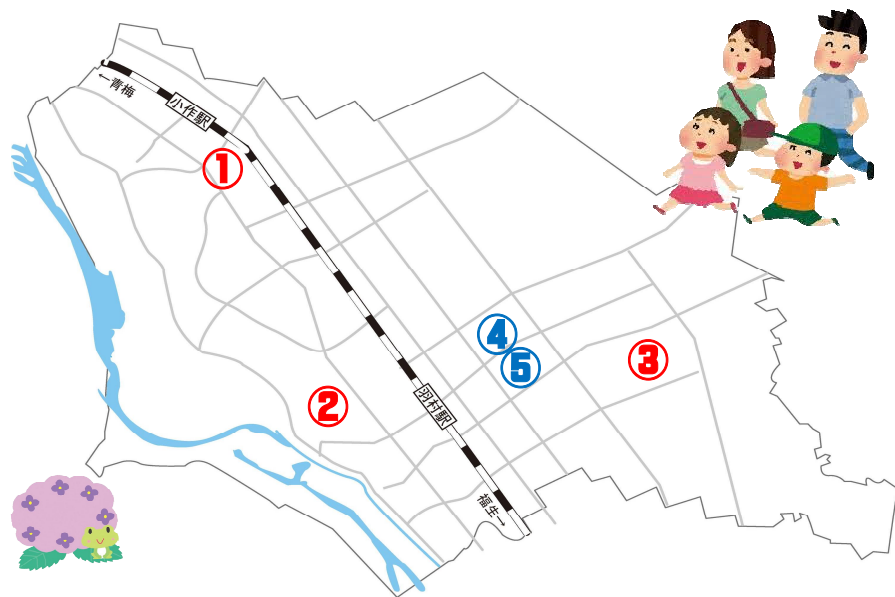


小作駅・羽村駅より「はむらん」で市役所前バス停下車
小作駅・羽村駅より徒歩15分

お出かけのついでに

はむらん

雨でもいける！羽村市の遊び場



①西児童館

小作台5-28-3
TEL 042-554-7578
相談日
月・水・金 9:00～12:00
休館日

②中央児童館

羽中3-6-19
TEL 042-554-4552
相談日
火・木・土 9:00～12:00
休館日

③東児童館

神明台3-30-2
TEL 042-570-7751
相談日
火・金・日 9:00～12:00
休館日

④太陽の子保育園

五ノ神3-15-7
TEL 042-555-5780

⑤羽村たつの子保育園

五ノ神2-6-20
TEL 042-555-9080

※ホール・園庭開放等、詳細日程については、各園の公式サイトまたは羽っぴーカレンダーをご確認ください。

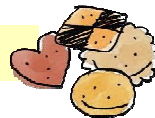


2023年 おしゃべり場アンケート 結果報告

児童館に遊びにきた保護者を対象に子育てアンケートを実施しました！

☆人気育児テーマ☆

食事・おやつ



しつけ・ほめ方・叱り方



保育園・幼稚園



スマホ・テレビの活用方法



どれも毎年人気のテーマとしてあがっているものです。

特に「**スマホ・テレビの活用方法**」については、近年、保護者の間でも育児への活用方法や子どもへの影響等、多くの方が注目しているテーマです。

ぜひ、今年度のおしゃべり場でみなさんでお話ししましょう。

☆今後気になる育児テーマ☆

食事のレパートリー



育休中の過ごし方



児童館以外の遊び場



☆アンケートのご協力ありがとうございました☆

今年度のおしゃべり場の予定については、羽村市公式サイトや羽っぴーカレンダーに掲載いたしますので、ご確認ください。

【6月の対面式おしゃべり場 開催日程】

日時 令和6年6月11日（火） 10:30～11:00

場所 東児童館

※ご予約の必要はありません。ぜひお気軽にご来所ください☆

