

保護者の方へ

デジタル社会の子育て **幼児期に大切なこと**

遊び



外遊びしていますか？

遊びは子どもの主食です
自然に触れてリアルな体験を！



しっかり遊ぶために
スクリーンタイムは短めに

- ・スクリーンタイムについて
- 2歳未満：推奨されない
- 2歳～4歳：1日1時間未満

出典：WHO「5歳未満の小児に関する運動・座位活動・睡眠に関するガイドライン」より抜粋

生活リズム

何時間眠れていますか？

規則正しく食べて
十分な睡眠を！

子どもの推奨睡眠時間

3～5歳	10～13時間
1～2歳	11～14時間

幼児は10時間以上なのね！

Hirshkowitz M, et al. Sleep Health. 1 (1) : 40-43, 2015 より作成

起こす時間を決め、寝る1時間前にはメディアの使用をおしまいに

- ・寝る前にスマホやタブレットを使うと眠れなくなります
- ・過剰なスクリーンタイムは睡眠障害を起こします

目

近い距離で画面を見ていませんか？

幼児期は目が育つ時期
就学時の視力低下が深刻です！



近視を進行させないために
1日2時間以上の外遊びを

- ・過剰なスクリーンタイムは近視をすすめ、スマホの小さな画面を見続けると内斜視になる危険があります

会話

会話を楽しんでいますか？

脳も育てる「言葉のチカラ」
生活の中で言葉は育ちます！



子どもの話をもっと聞いて、
言葉のキャッチボールを！
読み聞かせも積極的に

- ・スクリーンタイムが増えると大切な親子の会話が減ります

親子でスマホから離れた時間をつくりましょう

大人のスマホ漬けは子どもの育ちを妨げます

◎ゲーム・ネット依存は病気です
◎幼児期の長時間使用は依存症の入り口になり、小学生にも増えています