



## インターネットとのかかわり方を考えましょう

私たちの生活にとってもはや必要不可欠なツールにもなっている、インターネット（以下ネット）ですが、ネットとどう付き合っていけばよいのかを今年度は3回にわたってシリーズで取り上げます。内容は、1回目は「乳幼児とネット」、2回目は「小学生とネット」、3回目は「中高生とネット」です。

### 《第1回 乳幼児とネット》

皆さんは左のポスターをご覧になったことがありますか？

このポスターではむずかる赤ちゃんにスマホの画面を見せてあやそうしたり、大人がネットに夢中になって小さな子どもから目を離したり、散歩中に赤ちゃんが外の景色に関心を示しているのに、スマホの画面を見て応えようとしない姿が描かれています。

ネットが映し出す世界は、子どもにも大人にもすごく魅力的で引きつけられます。しかし、ネットに頼った子育てを続けることで、子どもとの愛着関係が築きにくくなったり、子どもの興味にこたえてやれずに発達に支障をきたしたり、子どもの体力や運動能力、五感などの成長の妨げになったりします。今一度ご自身のネットの使い方を見直してみませんか。



【日本小児科医会ポスター】



### 〈小さい子どもにネットを使わせる場合に配慮すること〉

#### 1 保護者のスマホでもフィルタリングをオンにする

→小さい子どもには、一人でスマホなどを使わせない方が望ましいと思われませんが、どうしても子どもだけで使わせるような場合には、暴力シーンやわいせつな画像などが出てきたりしないように、フィルタリングをかけましょう。

#### 2 ネット利用時の姿勢に気を付ける

→人間の頭はとても重いので、スマホなどを長時間使って肩や首の筋肉を傷めることがあります。姿勢に気を付けて、猫背になったり、腹ばいや仰向けになって使ったりしないように気を付けましょう。

#### 3 ごく近い距離の画面を、長時間注視し続けるのは避ける

→目の発達や視力への影響が心配されます。小さい子どもにスマホなどを使わせる時は、ときどき子どもの様子を確認するとともに、保護者が使い方や時間をしっかり管理しましょう。

#### 4 質のよい睡眠のために、夜のネット利用は控える

→スマホなどの夜の使用は、子どもたちの睡眠の質に大きく関わります。  
質の良い睡眠を取るために、できるだけ夜の利用は控えるようにしましょう。



#### 5 楽しい使い方を工夫する

→歌や手遊び、ダンスなど、親子のふれあい遊びに使ってみるのはお勧めです。そこから遊びが広がったり、かかわりが深まったりすることもあるかもしれません。

※参考 「デジタル時代の子育てを一緒に考えてみよう！」（総務省）

右のQRコードは、こども家庭庁、文部科学省、警察庁などが共同で制作した「ネット・スマホ活用世代の保護者が知っておきたいポイント」というリーフレットから引用したものです。一度アクセスしてみませんか？  
見やすく分かりやすいサイトになっています。

いまお悩みの  
保護者の皆さまへ

子どもとネットの  
トリセツ



安心ネットづくり促進協議会



#### きらきら子育て支援センター



4月にオープンしたばかりの「きらきら子育て支援センター」は冷暖房完備。保育士等の職員が常時3人ほどいて、一緒に遊んだり、子育ての相談に乗ってくれたりします。お子さん同士でかかわったり、保護者同士でお話したりと、皆さんとても楽しそうに過ごしていました。授乳室や多目的トイレも完備されていて、安心して過ごせます。

#### 村上市屋内遊び場



村上市屋内遊び場は、旧小学校の体育館を利用したものです。大型遊具がたくさんあって、天候を気にせずに思いっきり遊べるため大人気（もちろん静かに遊びたい子どもたちのためのスペースもあります）。7月以降は空調が完備された休憩スペースも利用できます。詳しくは遊び場の職員にお問合せください。

場所：旧神納東小学校

電話：0254(75)6311(きらきら)  
0254(75)5531(屋内遊び場)

※開館時間や休館日はQRコードで確認できます。



【きらきら】



【遊び場】



楽しそうな遊具がたくさん！サイバーホイール（回転遊具）やエアトランポリンなど思わず使ってみたくなる珍しい遊具もありました。