



Q つい子供一人で
スマホを使わせてしまうことがあります…
大丈夫ですか？



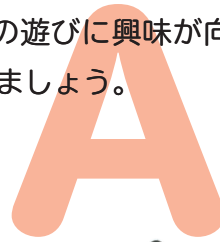
何をどう使わせるか、保護者がしっかり見守りましょう。



一人きりで遊んでいると、知らぬ間に不適切な情報に触れてしまう心配があります。

子供だけの使用はできるだけ避け、親子で楽しめるアプリを活用するとよいでしょう。

外出先では、折り紙やお絵かき帳等の道具も準備し、他の遊びに興味を向くように工夫してみましょ



Q 寝る前に、動画をみせるとなかなか
止められません。
どうしたらいいですか？



時間を決めて利用し、生活リズムをつくりましょう。



まずは、時間を決めて使い始めるとよいでしょう。

「時計の針が●のところまできたら終わりだよ」

「アラームがなったらおしまいね」などの約束をし、守れたらほめてあげましょう。

また、スマートフォンなどの明るい光や動画の視聴は、少し刺激が強すぎるのも心配です。寝る前にはスマートフォンやタブレットを見るのをやめ、絵本を読む等、親子でおだやかな時間を過ごすようにしてみませんか？

部屋の明かりを暗くして眠りやすい環境にするのもよいでしょう。

