

12月13日 LIVE配信まとめ

誤ったスクリーンの使用は
子どもにどんな影響があるの？

活動時間の
減少

小児肥満

睡眠の質の
低下

言語の遅れ

インターネット
を介した
トラブル

- 1歳未満はなるべく見せず、1～4歳のお子さまは1時間/日程度で少ない方がよい
- 使用する際は、
 - ✓ 見せるコンテンツをできる限り教育的なものに（暴力的な内容などが含まれていないか確認する）
 - ✓ 1日の中でアクティブな遊びも取り入れる
 - ✓ 良質な睡眠を確保するため、夜間の使用（とくに就寝1時間前）や寝室での使用は避けましょう
- フィルタリングの設定を確認しましょう
- お子さまとルール/マナーを一緒に確認し、ご家庭での約束をつくりましょう