

保護者向け啓発コラム

No.3（6月）	
テーマ	・デジタル機器の使用時間を管理する方法 ※「健康」の要素を含む
題名	デジタル機器の使用時間を管理する方法
本文	スマートフォンやタブレットなどのデジタル機器は便利ですが、長時間使用すると健康に悪影響を及ぼすことがあります。例えば、長時間の画面視聴は目の疲れや視力の低下を引き起こし、夜遅くまで使うと睡眠の質が下がる原因になります。また、同じ姿勢を続けることで肩こりや頭痛を招くこともあります。健康の他にも夜遅くまで使用することにより学校生活が成り立たなくなる等の社会的な影響もあり得ます。 子どもだけでは時間の管理が難しい場合は、話し合って「ペアレンタルコントロール」を活用して使用時間に制限をつけることを検討しましょう。 また、ご家庭で話し合い、使用時間のルールを決めることも重要です。例えば、食事中や勉強時間は使用しない、休日は外で遊ぶ時間を作るなど、バランスの取れた生活を意識しましょう。定期的に生活を見直してメディアとの付き合い方をご家庭で考えましょう。
挿絵	 The illustration depicts a woman with brown hair, wearing a purple long-sleeved shirt, holding a large hourglass. To her right, there is a smartphone with a blue screen and a laptop with a blue screen. The background is white, and the entire illustration is enclosed within a thin black border.