

# スマホとうまく付き合おう



スマートフォンやタブレットは、いまや生活に欠かせないものになっています。  
子育て中の保護者が安心して使えるよう、この機会に考えてみませんか。

## あると便利

- **コミュニケーションに有効**  
歌やダンスなど動画と同じ体験をしたり、見た映像の感想を話し合ったりするなどの活用ができます。\*1
- **成長記録の共有に最適**  
ビデオ通話や写真などで、お子さんの日々の成長を家族や親戚等と共有できます。\*1
- **症状を写真や動画に撮って診察時に持参**  
発疹やうんち、ひきつけなどを撮影して診察時に見せると、より正確に病状を医師に伝えることができます。\*2

## うまく付き合うために

- **使用時間を決めておきましょう**  
たとえば「食事中は見ない」「この動画を見終わったら終わり」など、使う時間の上限を決めておきましょう。\*1
- **他の楽しみも見つけておきましょう**  
お気に入りのおもちゃや絵本など、外出先でも楽しめるものを準備しておきましょう。\*1
- **寝る前の使用は控えましょう**  
寝る前のスマホ等の使用は睡眠への影響も指摘されています。\*3 絵本を読んだり、お話をしたりするのも良いかもしれません。

## ご相談は、お住まいの地域を担当する保健センターへ

牛込保健センター	矢来町6 ※新庁舎完成後、移転予定	電話 03-3260-6231	FAX 03-3260-6223
四谷保健センター	四谷三栄町10-16	電話 03-3351-5161	FAX 03-3351-5166
東新宿保健センター	新宿7-26-4	電話 03-3200-1026	FAX 03-3200-1027
落合保健センター	下落合4-6-7	電話 03-3952-7161	FAX 03-3952-9943

(参考) ◆デジタル時代の子育てを一緒に考えてみよう！総務省総合通信基盤局電気通信事業部消費者行政第一課\*1 ◆パパの子育てスタートブック 東京都\*2  
◆未就学児の睡眠指針 厚生労働科学研究費補助金 未就学児の睡眠・情報通信機器使用研究班\*3