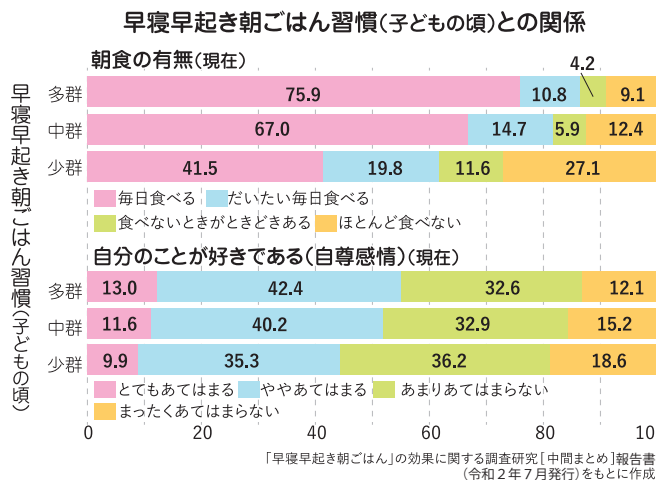


子どもがゲームに夢中で 基本的な生活習慣が定着しません。 いったいどうすればいいの？

幼児期にゲーム等・ネットの利用時間が増えてしまうことで、基本的な生活習慣に影響が出る恐れがあります。子どもが動画やゲームに興味を持って夢中になることもありますが、保護者はどのようなことに気を付けていけばいいのでしょうか？



「早寝早起朝ごはん」全国協議会

子育てのアドバイス

この時期の子どもは、子ども同士の相互の関わりや遊びをとおして大きく成長します。また、この時期に育まれた生活習慣は大人になって好影響をもたらすことが報告されています。子どもがしっかりと遊び、活動できるよう十分な睡眠や食事をとれるよう心がけましょう。

Point

規則正しい生活リズムは、「朝日を浴びる」「日中体を動かす」「時間になったら寝る」ことでつくられていきます。声をかけて、生活リズムを整え、「早寝早起朝ごはん」の生活習慣をこの時期につくりましょう。また、いっしょに体を動かしたり、おやつづくりに挑戦する等、親子で夢中になれる体験も大切にしたいですね。



におねっと
～子どもの体験活動の推進～
(滋賀県教育委員会事務局生涯学習課)

ふりかえってみよう

- ☐ 早寝早起朝ごはん、身支度、後片付けなど子どもの生活習慣を大切にしている。
- ☐ レーティング(年齢区分)、フィルタリング等の機能を理解している、使い方が分かる。
- ☐ 子どもがスマホ・ネットを使うときに、保護者はどのようなことに注意するとよいか、家族で話したことがある。

レーティング(年齢区分)って?

ゲームのソフトやアプリには「〇歳以上」という対象年齢の区分があり、マークで表示されています。

〈表示例〉
ゲーム



アプリ

