



## 「うみのこ」子育て情報



今や情報やコミュニケーションの手段として欠かすことのできないスマートフォンやタブレット端末。子育てで毎日大変なママたちにとっては、身近で便利なアイテムです。でも・・・使いすぎには発達や視力などによくない影響を及ぼす弊害もあります。★

### スマホやタブレットを使うときのアドバイスです。

#### 視聴する時のルールを作りましょう



- ・操作は大人がする。渡したままにしない（子どもが自由に見たり操作したりしないように）
- ・視聴する時間を決める（「〇〇までね」など時間や内容を決めてから見せるようにする）
- ・食事やおやつを食べながら見ない。

#### 親子で楽しむためのツールとして



- ・実際に見たり、出かけたりできない物（動物や虫、花や場所など）を一緒に見て楽しむ。
- ・遠くにいてなかなか会えないおじいちゃんやおばあちゃんに会える（話せる）機会にする
- ・子どもだけで見たときには、感想を聞くなどし、見せたまま終わらないようにする。
- ・オンライン配信「うみのこみんなであそぼう」を見ながら親子で一緒に遊んで楽しむ。  
※毎週月・木10時30分～45分に配信 「うーみんなび」を登録すれば参加可能です

#### スマホやタブレットの代わりに楽しめることをしましょう



- ・お気に入りの絵本を見つけ、繰り返し読んであげよう。
- ・散歩し、タンポポやシロツメクサを見つけたり、テントウムシやダンゴ虫を見つけたりしてみよう。（出かける前に図鑑の代わりにスマホやタブレットで検索しても）
- ・おうちの中では、ふれあい遊び（いっぽんばしこちょこちょ、バスに乗ってなど）やままごと遊びやブロック遊びなど好きな遊びを見つけてみよう。

#### メディアの育児情報は参考までに



- ・コロナ感染対策で健診や相談ができない状況の中、発達や発育が順調なのか不安でついついメディア情報を検索してしまいますね。でも、情報は一般的なことからあくまでも参考までに。子どもは一人ひとり違います。心配や不安な時は相談機関に気軽に相談しましょう。

母子健康手帳を受け取られてから、子どもさんが18歳に成長するまで「妊娠から子育てのこと」を一緒に考えていきましょう。いつでも訪ねてきてください。電話でもOKです。

電話 0533-56-2305

