

小学生が教えてくれた！ 小さなお子さまへのアドバイス

こども家庭庁では、こどもたちから政策や省庁の取組に意見を伝えられるサイト「こども若者★いけんぶらす」でみんなのおすすめのルールを教えてもらいました。こどもたちの生の声を、ご家庭のルールづくりに取り入れてみてはいかがでしょうか。

インターネットをずっと使っていると目が悪くなったりするからほかのこともいろいろしたほうがいいよ。



使うときは姿勢を良くして、タブレットに顔を近づけない！



使いすぎや健康に気を付けるアドバイスがたくさん寄せられました。「こども若者★いけんぶらす」に協力してくれたみなさま、ありがとうございました！



みんなのおすすめのルールは、掲載時に、一部調整しています。

1

こどものスマホ利用を管理するひと手間テクニック

「スマホやタブレットに顔を近づけて見ているから、眼の発達に影響しないか心配」
画面に近づきすぎないように、こんな機能を使ってみては？

iPhoneやiPadは、「画面との距離」をオンにしておくと、画面に近づきすぎた場合に警告が表示されます。このような機能を活用してみても良いですね！

iPhone、iPadでは、スクリーンタイムの「画面との距離」機能を使って、スマホ・タブレットを見ているときの距離が30cm未満の時間がしばらく続いたときに、画面を遠ざけるようにながすことができます。

※iOS 17、iPadOS 17以降のバージョンでは、ファミリー共有グループに参加している13歳未満のお子さまに対して「画面との距離」が最初からオンになっています。



「画面との距離」について

ワンポイントアドバイス

画面との距離のほかに、歩きスマホ防止のアプリなどもあります。スマホやタブレット等の設定を上手に活用しましょう。

2

中学生が教えてくれた！ 小学生へのアドバイス

中学生から小学生向けに、安全に使うためのアドバイスを多くもらいました。

親の前でスマホを使ったほうがいいと思う。

スマホよりパソコンを触って慣れたほうが良い。必要なスキルが身につくやすい。

SNSで知らない人からメッセージが来たら保護者に相談する。

課金は自由にできないようにする。

寝る前にベッドでスマホを触るのはやめたほうがいい！

勉強中は離れたところに置いておくよ。

中学生からの体験に基づいたアドバイスは、わかりやすいですね。小学生のうちから少しずつ、上手な使い方を学んでいきましょう！



3

デジタル機器と上手につきあって、健康づくりについても考えよう

寝そべりながらデジタル機器を使うと、ディスプレイの視聴距離が近くブルーライトを浴びやすくなるため、寝つきや睡眠の質の悪化につながります。

座りっぱなしの時間、特に画面を見ている時間（テレビ視聴やゲーム・スマホ利用など）が長くなりすぎないようにしましょう。小・中・高校生は1日当たり60分以上からだを動かし、画面を見ている時間は2時間以下にすることが推奨されています。

▼『健康づくりのための睡眠ガイド2023』



『健康づくりのための睡眠ガイド2023』（P15）こども版を参考にして睡眠について考えてみましょう。



ワンポイントアドバイス

・あんしんフィルターやi-フィルターなどの「利用時間制限」
・スクリーンタイム（iPhone）の「休止時間の設定」
・Digital Wellbeing（Android）の「おやすみ時間モード」を活用するのもおすすめです。

4