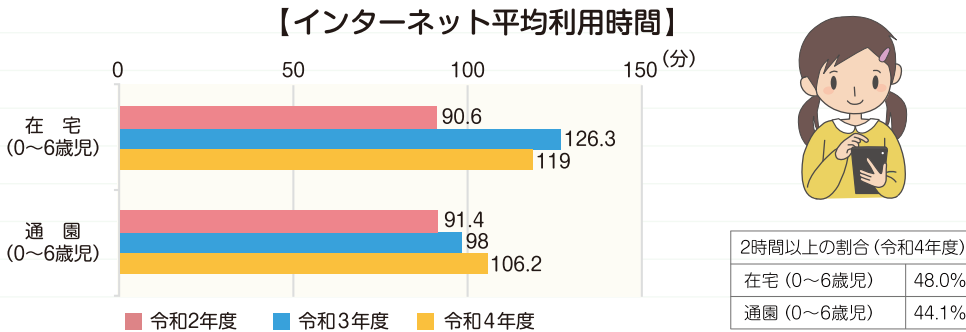
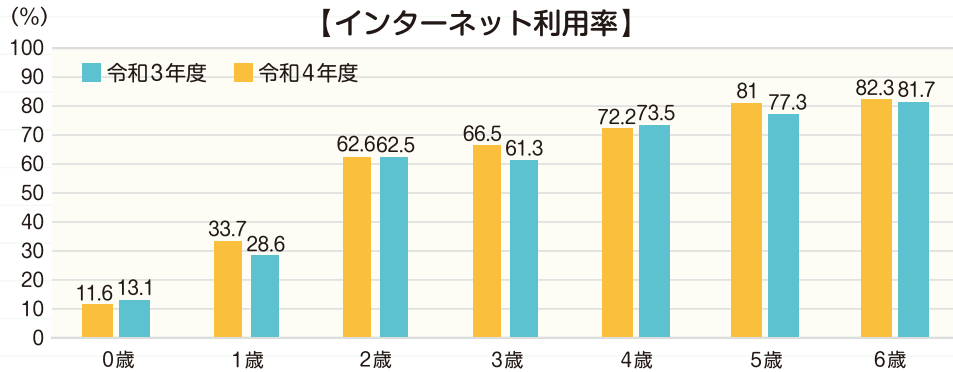


## インターネットの利用状況

(内閣府 令和4年度青少年のインターネット利用環境実態調査より作成)



日常生活の一部となっているスマートフォン、タブレット、ゲーム機など…。  
幼い子供たちにも身近なものとなっています。

## 幼児のネット利用で心がけたいこと



(「デジタル時代の子育てを一緒に考えてみよう!」総務省より)  
[https://www.soumu.go.jp/use\\_the\\_internet\\_wisely/preschool/](https://www.soumu.go.jp/use_the_internet_wisely/preschool/)



- ・スマホ等の利用者が18歳未満の場合は、フィルタリングの利用が原則です。
- ・市販のゲームソフトや映画と同様、アプリや動画にもレーティング(対象区分マーク)があります。
- ・子供の成長や上達具合に応じた「使わせる道具(スマホ・タブレットなど)」の調整・変更を忘れずに!

## 子供の健康、育ち・学びを育むためのヒント

- ・子供の健やかな成長には、「よく噛んで食べる」「幼児のスクリーンタイムは平日2時間まで」「児童のスクリーンタイムは平日3時間まで」

※スクリーンタイム…テレビやインターネット等メディア機器使用時間の合計

- ・視力低下の予防には、運動が有効
- ・「育ち・学びを支える力」を育むためには、「活発な運動」や、子供が楽しいと感じられる活動を通して「前向きな生活態度」になれる環境が重要

健康チェック・元気アップ 富山大学「健康、育ち・学びを支える力に関する調査」  
(2022年3月Web調査) 報告より

研究代表 澤 聡美(富山大学教育学部 講師)、共同研究 神川康子(富山大学名誉教授)

- ★子供の元気アップを目指した楽しい健康プログラムが掲載されています。  
ぜひ親子でチャレンジしてみてくださいね。

<https://drive.google.com/file/d/1bPKXyrc05CNRDf804d3rP81skWPmpTus/view?usp=sharing>



- ★就学までに身につけたい「睡眠・生活習慣チェックリスト」(製作/神川康子)を見てみましょう。

<https://www.pref.toyama.jp/documents/14347/seikatu-checklist.pdf>



## 子供の「元気アップ」へ



誰にでも等しい24時間の生活で、スクリーンタイムを調整し(減らし)、「しっかりかんで食べること」「活発な運動時間」「家庭や学校での楽しい活動時間」「年齢にふさわしい睡眠」を今より優先できたら、子供たちは自ら成長し、もっと学びたいという意欲は増していきそうです。

子供の健康や育ち・学びに重要な役割を果たす日常行動として、「食事」「運動」「睡眠」が挙げられ、この3者は相互に深く関連し合っていることはこれまでの多くの研究結果からも知られているところです。これらの生活行動は、幼少期からの積み重ねで生活習慣として脳の神経経路に組み込まれ、徐々に確立されていきます。この生活習慣の確立は、脳や身体、心の成長・発達に大きな影響を及ぼし、生涯の健康を左右すると言えます。さらに、日常生活の中に「活発な運動」と、楽しいと感じられる活動を通して「前向きな生活態度」になれる環境を提供していくことが、好奇心や自己主張、粘り強さ、自己調整、協調性の力をつけることにつながると考えられます。

子供の健康、育ち・学びを支えるためにも、食事、運動、睡眠と大好きな家族や友達、先生との活動が鍵となります。(富山大学名誉教授 神川康子)