



**Q** 子どもが動画をずっと見ていて、なかなかやめてくれません。



**A** 子どもはまだ自分でコントロールできません。保護者が調整してあげて。

## 大人が正しい生活リズムに導く他律期

乳幼児は、正しい生活習慣を身につけさせたい大切な時期(他律期)。子どもが成長とともに自律していけるようサポート(ペアレンタルコントロール)してあげましょう。

過度な使用を避けるため、時間管理ツールを利用したり、使う場所(リビングなど)を決めることをおすすめします。



スクリーンタイム  
(iPhone)  
・iOS 12以降



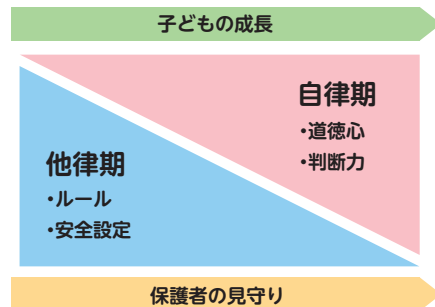
Digital Wellbeing  
(Android)  
・Android OS 10 以降



動画を長時間だらだら見ないようにしたい

YouTube 自動再生機能 オフ

検索



**Q** 大人も知っておいた方がよいことは？



**A** 保護者も改めて、ネットの安全性について知りましょう。

## 子どもの安全を守るために気をつけること

子どもの写真や動画をSNSにアップする前にちょっと待って。

名札など個人が特定できるもの、撮影場所が分かるものなどが映っていると、犯罪に結びつくこともあり注意が必要です。

また、自分の子以外の子どもが映っているものを無断でアップするのもNGです。必ず、その子の保護者に相談しましょう。



この情報は本当？



正しい情報が見極めましょう

ネット上に上がっている子育て情報も必ずしも信頼性が高いものとは限りません。

きちんとしたデータにもとづくものが、情報の出どころを確認しましょう。

