



ネウボラって？

フィンランド語で「相談する場所」が日本語に近い意味。フィンランドでは、「ネウボラ」として、かかりつけの担当者や専門職が、妊娠期から就学期まで切れ目なくサポートしています。



【電話相談／仙北市保健課】

《固定電話》 ☎ 55-1112 《携帯電話》 📞 080-2813-0835

スマホと子育て



スマートフォン（以下、スマホ）は、私たちの生活に欠かすことができない時代になりました。乳幼児期から使い方や生活習慣にどう取り入れるかの約束ごとを家族みんなで決めておくことが必要です。

よく寄せられる質問

○ 仕事や家事がしたいのでつい、子どもだけで使わせてしまいますが、大丈夫ですか？

▲ 不適切な情報にふれてしまうこともあります。また、親子の会話や体感で感情や社会性を育てる機会を奪っています。子どもだけでスマホを使うのは、避けましょう。

乳幼児期に五感（見る、聞く、嗅ぐ、味わう、ふれる）を育てるために、スマホに頼らずに体感で子どもの能力を育てていきましょう。感情表現豊かな子に育つためには、目を合わせて双方の喜怒哀楽を楽しむことが必要です。

○ スマホが生活から切り離せません。何に気をつけたいですか？

▲ 親が子どもの前でスマホに夢中になっていると、子どもの興味や関心を無視していることになりやす。親の使い方を見て子どもはまねをします。まずは、家族で使い方を決めましょう。お父さん、お母さんだけでなく、おじいちゃん、おばあちゃん、子育てに関わるすべての大人がルールを守る必要があります。

ルールづくり

ポイント ① 「いつ、どれくらい」を決める

ポイント ② 家族で約束が守られていることを確認する

子どもとの約束例

▼ スマホを使う時間は「〇時から〇分」時計の針〇〇
○「見たいとき、使いたいときは大人に確認する
▼ おふとんに入ったら使わない
▼ ごはんやおやつのはきは使わない
▼ 人が話している時は使わない

保護者ができること

▼ フィルタリングを活用しましょう
▼ ゲームやアプリ「〇歳以上」のレーティング（年齢区分マーク）を確認しましょう