

Q&A：メディアについての、ギモン解決

Q1. 家事で手が離せず、静かにするために見せてしまいます。

A1. 短時間にとどめ、タイマーや決まった曲などで「おしまいの合図」を事前に決めましょう。視聴後「何が出てきたかお話ししよう」と、親子で会話を楽しみましょう。

Q2. 2時間を毎日守るのは難しい！ 少し超えても大丈夫？

A2. 長距離移動、体調不良など「特例」として長くなる日があってもOKです。大切なのは、だらだらと見続けることを避け、翌日は規則正しい生活に戻しましょう。

Q3. 家族みんなでゲームをするのもダメですか？

A3. 家族で楽しみましょう。最初に終わる時間を決め、大人が見本を見せましょう。内容をおしゃべりしながら楽しみましょう。

Q4. ルールを守ってもらうコツは？

A4. おしまいの時間が近づいていることを「見える化タイマー」で知らせる、ゲームや動画の区切りのいい所でおしまいを促す、ごほうび表作戦などがおすすめです。

Q5. ゲームや動画に代わる、オススメの過ごし方は？

A5. 例えば、以下はどうでしょうか？

- ①一人の遊び：ブロック、パズル、工作、お絵かき、ぬり絵、粘土、絵本など
- ②ながら遊び：（お料理しながら）クイズ、なぞなぞ、しりとりなど
- ③一緒に遊び：絵本の読み聞かせ、ごっこ遊び、かるた、トランプ、体を動かす遊びなど
- ④お手伝い：野菜をちぎる、洗濯物を畳むなど

小学校前に身につけたい！ 子どもとデジタルメディア の上手なつきあい方



子育ては毎日大忙し！忙しい時にはデジタルメディアに頼りたくなりますよね。

でも、5歳という時期は、小学校入学に向けて準備をする大切な時です。使い方次第で、お子さんの成長発達を妨げてしまうかもしれません。

完璧じゃなくて大丈夫。まずは「3つの習慣」を守りましょう！



旭川小児科医会
5歳児健診対策チーム
2026年4月 第1版



日本小児科
医会



こども
家庭庁



身につけたい3つの習慣



3つの習慣 ちゃんと理由があります

習慣 1

テレビ+動画+ゲーム
合計1日2時間まで

テレビ画面から30cm
以上の距離。30分に1
回は目を休ませて

- ① 日本小児科医会の推奨⁽¹⁾は1日2時間以内（ゲームは30分以内）です。WHO(世界保健機関)⁽²⁾では、1歳以下はゼロ時間、2～4歳で1時間未満です。
- ② 言葉の発達：幼児期の視聴時間が長いほど、言葉や発達が遅れるという報告⁽³⁾があります。
- ③ 目の健康：画面を近づけて長時間使用することで、近視⁽⁴⁾や内斜視（寄り目）が増えています。各学会から緊急声明（注意）が出されました⁽⁵⁾。

習慣 2

メディアなしの
親子のふれあい時間

一緒に絵本を読んだり
体を動かして、言葉の
「キャッチボール」を
しましょう

- ① メディア以外の「楽しい」活動の時間を増やし体験を積むことが、お子様の成長を促します。
- ② 一緒に体を動かし、見たことや感じたことを言葉にして、言葉のキャッチボールを多く行くと、「考える力」が伸びます。
- ③ 日中に日光を浴びて外遊びをすると、セロトニン（幸せホルモン）が活動し、気分は安定し、夜の良い睡眠に繋がります⁽⁶⁾⁽⁷⁾。

習慣 3

家族で守れる
ルールづくり

入学前が、ルールを
守る習慣をつくる
絶好のチャンスです

- ① スマホやゲームは、大人の持ち物とし貸し出す形に⁽⁸⁾。ルール作りが遅れると、なかなか守ってくれません⁽⁹⁾。
- ② 食事中の利用や寝室への持ち込みは、家族の会話がなくなり、遅寝の習慣がつきます。食事中は禁止し、寝室への持ち込みはやめましょう⁽²⁾。
- ③ 子どもの長時間使用に最も影響を与えるのは、「両親のスマホの使用時間」と、「家庭にルールがない」という報告があります⁽¹⁰⁾。

(1)「子どもとメディア」の問題に対する提言.日本小児科医会. 2004

(2)Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under years of age. WHO. 2019.

(3)Takahashi I. JAMA Pediatr. 2023;174:e193869.

(4)Ha A. JAMA Netw Open. 2025;8:e2460026.

(5)若年者の後天性内斜視に対する提言.日本弱視学会・日本小児眼科学会. 2025

(6)Lambert GW, et al. Lancet. 2002;360:1840-1842.

(7)Gruber R, et al. Sleep Med Rev. 2017;32:72-84.

(8)内閣府,他.ネット・スマホのある時代の子育て：乳幼児編. 2023

(9)吉川徹 ゲーム・ネットの世界から離れられない子どもたち 合同出版. 2021

(10)Yamada M, J Epidemiol. 2018;28:407-413.

