

上手にスマホと付き合う方法

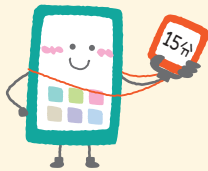
6つのルールをご紹介します。
我が家流にアレンジしてね!

家に長くいると、どうしてもスマホを見る時間も長くなってしまいます。スマホと上手に付き合うためにはルールも必要。でも、その際に注意したいことは親の独断でルールを決めないこと。スマホを使う子どもも含め家族で話し合って決めましょう。家族で話し合って、我が家のルールづくりませんか？



● 制限時間を設けておこう。

ひとつのことに集中して取り組める時間は、おおよそ15分といわれています。それ以上短いと「やった」という満足感がなく、それ以上長くとダラけます。スマホやゲームもおなじ。ゲームを15分間したらママの手伝いを1つする、15分のスマホタイムを平日は○回まで、というように決めておくといいでしょ。ただし15分過ぎたからといって途中でやめさせるといった厳密なものにすると息が詰まります。臨機応変に構えておくのも大切です。



● 会話のためのツールに利用。



最近人気のユーチューバーや流行りのゲームなど、子どもたちの関心のある話題を親子のコミュニケーションツールにするのも素敵。ゲームをしている横で「右・右!! わーっ!」とリアクションをとったり「この敵は強い?」など質問したり…。動画を一緒に見て楽しむのもいいでしょう。また、最近は高学年になるとSNSを使っている子どももしばしば。そのリスクや、やってはいけないことなどをきちんと話し合い、パパママもフォローするなどの約束をしましょう。

● 睡眠時間を守りましょう。



スマホやゲームを使用している際の内容についてだけでなく「触ってはいけない時間」を明確に決めるのも大切です。子どもの自主性にまかせるという家庭もあるかもしれませんが、親の目を盗んで布団に潜って触っていたりすると、ネットトラブルの危険性も高まり、睡眠不足になるのも問題です。自分で生活を整えることのできない年齢のうちは、使用してもいいと決めた時間以外はスマホやゲーム自体をパパやママが管理するほうがいいかもしれません。

● スマホ以外の愉しみをつくろう。



スマホのコンテンツやゲームは、大人でも楽しいものが多いですね。その気持ちは肯定的に受け止めてあげたいものです。そのうえで、スマホ以外の楽しい遊びを提案すること。例えば、子どもがスマホで動画を見ている間に家事を済ませておいて一緒に公園に行くというように、日常的なものでOKです。ゲームをした日は体を動かす遊びをする、ゲームの内容に関連した絵本を見つけて一緒に読む、などゲーム感覚で決めておくのもいいかもしれませんよ。

● 一緒に遊ぶ、を習慣に。

スマホの動画閲覧やゲーム、自分はやったことない、というパパママは一度ぜひ一緒に見たりやったりしてみてください。一緒に楽しめれば、スマホやゲームは優れたコミュニケーションツールになります。日ごろ、子どもたちと接する機会が少ないパパならさらに、子どもたちがどんなものに興味があるのかを知るいいチャンスに。でも、パパママが夢中になりすぎて、子どもたちを置いてけぼりにしないように気を付けて。



● 周囲への配慮は忘れずに!



スマホやゲームに夢中になって、人とぶつかったり周囲に音漏れしていたりという大人をたまに見かけます。このように周囲への配慮を欠いた状態にならないよう、公共の場所ではイヤホンを使う、歩きながらはもちろん、食事のときには触らない、など、周囲に対する配慮も含めたルールづくりをしたいもの。他人に迷惑をかけないためにはどうすべきか、子どもたちの意見も聞いて、正しいルールを教えておきたいものです。



大人も一緒にルールを守りましょう。

ダイヤルメモ一覧

高松市外局番 (087)



行政機関等

香川県庁	831-1111
高松市役所(案内所)	839-2011
国保・高齢者医療課	839-2311
こども保育教育課	839-2358
こども家庭課	839-2353
子育て支援課	839-2354
こども女性相談課	839-2384
市民課	839-2282
市民課(マイナンバーカード交付係)	839-2287
市民課(国民年金係)	839-2322
市民相談コーナー	839-2111
障がい福祉課	839-2333
高松税務署	861-4121
香川県不妊・不育症相談センター	080-8644-0050

保健センター

高松市保健センター・こども家庭センター	839-2363
仏生山保健センター・こども家庭センター	889-7772
山田保健ステーション・こども家庭センター	848-6581
勝賀保健ステーション・こども家庭センター	882-7971
牟礼保健ステーション・こども家庭センター	845-5249
香川保健ステーション・こども家庭センター	879-0371
国分寺保健ステーション・こども家庭センター	874-8200

育児のサポート

たかまつファミリー・サポート・センター	833-2226
---------------------	----------

障がい児のいる家庭のサポート

p.42~43

育児と仕事

p.16~18

地域子育て支援コーディネーター

p.39

保育施設等

p.56~62

幼稚園等

p.65

病児保育

p.70

子育てひろば

p.74~75

子育てサークル

p.78~79

図書館

p.80

児童館等

p.94

子ども・女性に関する相談

香川県子ども女性相談センター	862-8861(代表)
※ 子どもと家庭の電話相談	862-4152
※ 女性の電話相談	835-3211
※ 子どもと家庭の電話相談、 女性相談(FAX)	862-4154
高松市こども女性相談課	839-2384
香川県精神保健福祉センター	804-5565(代表)
※ こころの電話相談	833-5560 ※(電話相談専用ダイヤル)

人権の擁護

高松法務局人権擁護部	821-7850
子どもの人権110番	0120-007-110
女性の人権ホットライン	0570-070-810

急な体調不良のとき・相談

小児救急電話相談	#8000、823-1588
高松市歯科救急医療センター	851-1167
高松市夜間急病診療所	839-2299
中毒110番(大阪中毒110番)	072-727-2499
中毒110番(たばこ専用電話)	072-726-9922
中毒110番(つくば中毒110番)	029-852-9999

病気やけがの記録

病名	年月日	症状や合併症など
麻疹(はしか)		
水痘(水ぼうそう)		
おたふくかぜ		
風しん(三日はしか)		
伝染性紅班(りんご病)		
手足口病		

かかりつけ医を記入しましょう

医療機関名	電話番号

小児救急電話相談

24時間365日

#8000

※プッシュ回線、携帯電話(主要携帯電話会社3社)以外は

TEL/087-823-1588

電話がつながったら、あわてずゆっくりと
次のことを伝えてください。

お子さんの症状、年齢、お住まいの市町。

あくまでも電話によるアドバイスです。
診断・治療はできませんのであらかじめご了承ください。

夜間の病気

■高松市夜間急病診療所

毎日 19:30 ~ 23:30

松島町一丁目16-20(高松市医師会館1階)

TEL/087-839-2299

休日の病気

休日当番医を調べるには

■掲載紙

当日の新聞(朝刊)、広報高松(毎月号)

■テレホンサービス

TEL/087-867-5199

■ホームページ

高松市医師会、医療情報ネット(ナビイ)

しっ得!

5. コラム

地震時は、モノが凶器に!?

地震でケガをしたり、最悪の場合は命を失ったりすることがありますが、その原因の多くは揺れそのものではありません。地震の揺れでモノが倒れてきたり、飛んできたり、動いてきたりするからです。つまり「モノ」が「凶器」になっているのです。気付かぬうちにうちの中にモノが増え、凶器を増やしていませんか? 使っていないモノが、大事な生活空間を占領していませんか?

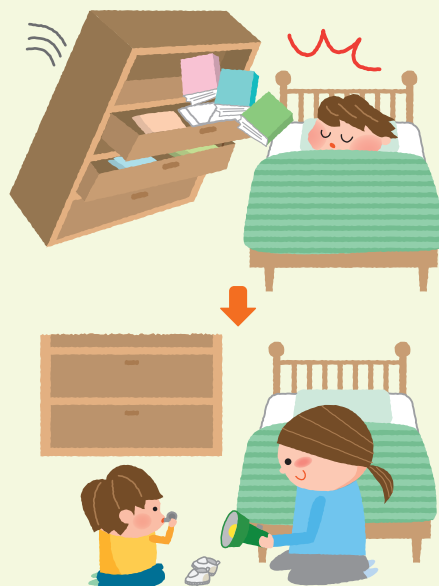
特に、長い時間、無防備な状態で過ごす寝室の環境をぜひ見直して、安全な空間にしてください。安全な空間とは、モノが倒れてきたり、飛んできたり、動いてきたりしない状態です。

家具の向きを変えたり、タンスの上に積みあがっているモノを取り除いたり、テレビをベルトやワイヤーで止めるだけでも安全な空間に近づきます。そして寝室にはぜひ、ライトと笛と履きなれた運動靴を用意しておきましょう。

地震の時、
目の前のモノが
凶器に変身するかも



普段から
うちの中を整えよう!



片づけは最も基本的な防災です。小さなお子さんがいるからこそ、室内の危険を減らし、必要なものをすぐ取り出して避難できるように、普段からうちの中を整えておきましょう。防災をあまり難しく考えず、できることからやってみませんか。

防災士 整理収納アドバイザー わきやさゆり

災害時の場合も
想定しよう!



緊急連絡先メモ

パパやママの携帯や職場、祖父母宅や頼りになる子育て仲間など

名前	電話番号

子どもが通っている園や習い事など

名称(担当者名)	電話番号

災害時の家族の避難場所

名称	電話番号など

子どもに 防災メモを持たせよう!

親と一緒にいない時に災害にあう場合
も想定して、防災メモを持たせましょ
う。避難場所、アレルギーの有無な
ども明記しておきましょう。

① 本人情報

名前 住所 自宅電話番号
生年月日 血液型 常用薬
アレルギー

② 家族情報

家族の携帯番号と勤務先の電話番号
学校の電話番号
頼れる親戚の電話番号
頼れる知人の電話番号

③ 伝言ダイヤル171と使い方 救急車 119 警察 110

④ 外出時の避難場所・ 集合場所

※個人情報なので紛失しても問題ない範囲の
内容にして、かばんや財布などに入れてお
くのが良いでしょう。



子育てハンドブック たかまつらっこ

発行日 / 令和8年5月

発行元 / 高松市健康福祉局 こども未来部 子育て支援課

〒760-8571 高松市番町一丁目8番15号

TEL 087-839-2354 FAX 087-839-2379

メール kosodate@city.takamatsu.lg.jp

認定NPO法人わははネット

〒760-0029 高松市丸亀町13番地1

TEL 087-822-5589 FAX 087-884-7172

メール wahaha@npo-wahaha.net

企画・編集・広告販売 / 認定NPO法人わははネット

印刷 / 株式会社 DTP.PLUS

デザイン・表紙イラスト / にいはら さちこ