

せいかつ じょうほう けいはつ  
生活リズムと情報モラル啓発シート  
はや はや



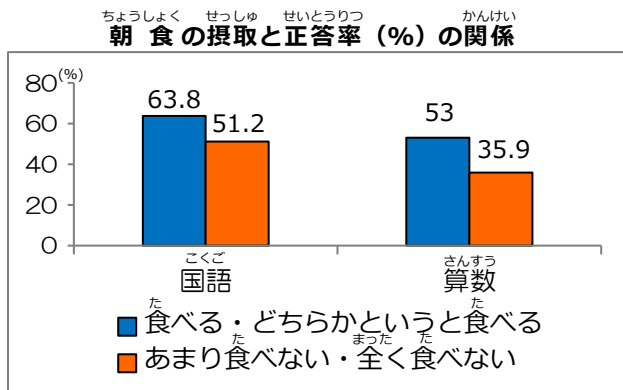
# 早ね 早おき 朝ごはん



## メディアの使い方チェックデー

せいかつ せいちょう えいきょう  
生活リズムはこどもの成長に影響します！

よっかいちし市では「早ね 早おき 朝ごはん」市民運動のもと、こどもの生活リズムの向上に関する取り組みを進めています。右の資料のように、生活リズムを整えることは将来の確かな学力につながると思われます。こどもの生活リズムを整えることは、保護者の大切な役目です。



れいわ ねんどぜんこくがくりよく がくしゅうじょうきょうちょうさ  
＜令和7年度全国学力・学習状況調査より

よっかいちしなishょうがっこう ねんせいたいしやう  
(四日市市内小学校6年生対象) >

## お子さんにスマホやゲームをさせすぎていませんか？

きんねん 近年タブレットやスマートフォンを使いすぎて、生活リズムを崩すこどもが多く見られます。中には「スマホがないとおとなしくしてくれない」などの悩みを抱えている保護者も少なくないようです。

### ＜タブレットやスマートフォンを過度に使用すると…＞

#### ① 視力の低下

がめん なが あいだみ 画面を長い間見ていると、視力の低下につながります。連続使用を避け、**30分**に

**1回は目を休ませることが大切**です。

#### ② コミュニケーション能力の低下

「聞く・話す」などの言語能力はこどもの必要な力として、学校園でも指導が行われています。**一緒に遊ぶ・学ぶ、楽しく会話をする**など、日々の生活の中の小さな積み重ねが聞く力や話す力を育てます。

#### ③ ネット依存(ゲーム依存)

ゲームやインターネット上のコンテンツの閲覧、SNS等に、やめられなくなるほど依存してしまい、**日常生活に支障をきたしてしまう**ことがあります。

# ★★★メディアの使い方チェックデーに取り組もう★★★

急速な情報化とともに、オンラインゲームやスマートフォン、タブレットなど様々なメディアが、こどもたちにとって身近な世の中になりました。しかし、**小学校の入学前はメディアと接する時間はなるべく少なくし、体全体をつかった遊びや体験活動が大切です。**下にあるようなルールを決めたり、「メディアの使い方チェックデー チャレンジシート」を活用したりして、こどもの心身の健康を保ちましょう。



## ● 家庭のメディアルールの例 ●

### ① メディアを使用する時間について

(例：食事中は使わない。夜〇時以降は使わない。1時間以内にさせる。)

### ② メディアを使用する場所・管理について

(例：スマホやゲームは勝手に使わず、フィルタリングやペアレンタルコントロールをする。)

### ③ メディアに代わる過ごし方について

(例：寝る前に一緒に本を読む。1時間、外で遊ばせる。)



### ④ 自分を守るために・他の人を傷つけないために

(例：動画や画像のアップをしない。SNSやメールなどに悪口やうわさを書かない。)

## メディアの使い方チェックデー チャレンジシート☺

### ★チャレンジレベル★

レベル4	メディアを1日使用させない・保護者もしない
レベル3	メディアの使用時間を1時間以内とする
レベル2	メディアの使用時間を2時間以内とする
レベル1	食事中はメディアを使用させない・保護者もしない

メディアとは、スマートフォンやテレビ、パソコン、タブレット、音楽プレイヤー、ゲーム機などです。

ひづけ 日付	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
レベル (こども)	レベル 【 】	レベル 【 】	レベル 【 】	レベル 【 】	レベル 【 】	レベル 【 】	レベル 【 】	レベル 【 】	レベル 【 】	レベル 【 】
レベル (保護者)	レベル 【 】	レベル 【 】	レベル 【 】	レベル 【 】	レベル 【 】	レベル 【 】	レベル 【 】	レベル 【 】	レベル 【 】	レベル 【 】

保護者のみなさんも、ぜひお子さんと一緒にチャレンジしてみてください。