

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



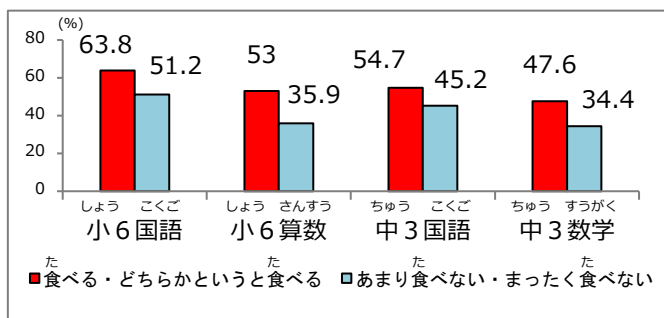
はや はや あさ
早ね 早おき 朝ごはん



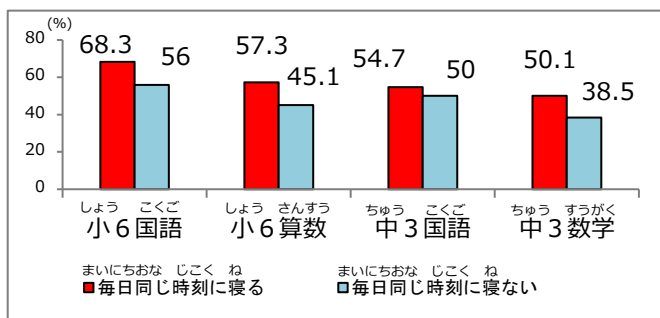
つか かた
メディアの使い方チェックデー

はや はや あさ せいかつ ととの
「早ね 早おき 朝ごはん」で生活リズムを整えよう!

ちょうしょく せつしゅ せいどうりつ かんけい
 朝食の摂取と正答率 (%) の関係



ていじ じゅうしん せいどうりつ かんけい
 定時に就寝することと正答率 (%) の関係



れいわ ねん 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 いしょうがっこう ねんせい ちゅうがっこう ねんせいたいしろう
 (四日市市内小学校6年生・中学校3年生対象) >

- 朝ごはんを食べていることも
- 毎日、同じ時刻に寝ていることも

へいきん かくきょうか
 平均して各教科の
 せいどうりつ たか
 正答率が高い

せいかつ ととの
 生活リズムを整えると…

おつ きも がくしゅう とく く
 落ち着いた気持ちで学習に取り組める

がくりよく ていちゃく
 学力の定着につながる

きんねん
 近年パソコンやスマートフォンを使いすぎて、生活リズムを崩すことも多く見られます。
 市内の小中学校では一人一台タブレットが導入され、ICTを活用した授業や家庭学習
 が活発に行われています。このような時だからこそ、パソコンやスマートフォンなどの
 身近なメディアとの上手な付き合い方を自分たちでしっかり考える必要があります。

<インターネットやスマートフォンの使用に関する問題>

つか かた かがいしゃ
 使い方によっては、加害者になることも!?

① ネット依存(ゲーム依存)とネット被害

ゲームやインターネット上のコンテンツの閲覧、SNS等がやめられなくなり、日常生活に支障をきたしてしまうことがあります。また、悪質なウェブサイトやアプリによって個人情報取得され、迷惑メールが届いたり不正請求をされたりすることがあります。

② SNS等のトラブルや見知らぬ人との出会い

言葉の行き違いから誤解が生じ、友人関係の悪化やいじめにつながる可能性があります。また、インターネット上には性別や年齢を偽って近づく人もいます。



かいせつ ほごしゃ ねが
 解説と保護者へのお願い



★★★メディアの使い方チェックデーに取り組もう★★★

メディアと上手に付き合うには、メディアを使う上でのルールづくりが重要です！
家族と相談しながら、自分なりの使い方を考えましょう！



●メディアの使い方ルールの例●

- **時間に関すること** (例：スマホを夜〇時以降は、使用しない。
学習以外のメディアの使用を1時間以内にする。)
- **使用する場所や管理に関すること** (例：スマホを自分の部屋に
学習以外の目的で持ち込まない。食事中は使わない。
定期的に使用状況を親に報告する。)
- **自分の健康に関すること**
(例：連続使用を避け、30分に1回は目を休ませる。
運動をしたり、レクリエーションをしたりする時間をつくる。)
- **自分を守るために・他の人を傷つけないために大切なこと**
(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。)

<メディアとは>

- ・スマートフォン
- ・タブレット
- ・ゲーム機
- ・テレビ
- ・パソコン
- ・音楽プレイヤー等

あなたの名前 () のメディアの使い方ルール☺

ルール

このシートを目立つところに掲示して、毎日自分のルールを意識するようにしましょう！

メディアの使い方ルール チェックシート☺

ひつけ日付	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
チェック	できた	できた	できた	できた	できた	できた	できた	できた	できた	できた
結果	できなかった	できなかった	できなかった	できなかった	できなかった	できなかった	できなかった	できなかった	できなかった	できなかった

- ・決めたルールを守ることができたら「できた」にチェックを入れましょう。
- ・家族で話し合いながら、チェックしましょう。
- ・「メディアの使い方チェックデー」に取り組んだふりかえりと
これからの生活について考えたことを書きましょう。



ふりかえり