

のルール

使うことができる時間

(平日)

以内

(休日)

以内

自分を守るための大切なルール

見えるところにはっておこう!

芦刈観瀾校保護者の皆さまへ

デジタル機器を使用する際の家庭のルールづくりについて（お願い）

芦刈観瀾校の子どもたちの使用実態とデジタル機器を長時間使用することのメリット・デメリットを考慮して、本校では以下の「ルールのめやす」をもとに、各家庭での使用ルールを決めて欲しいと考えています。しかし、これらはあくまでも1つの目安（提案）です。これをもとに、各家庭でしっかりと子どもと話し合いながら、デジタル機器の使用ルールをつくってください（見直してください）。

【ルールの目安】…これを参考に、子どもさんとしっかり話し合いながら、決めてください。

① **ゲーム、動画視聴等の1日の使用時間の上限を決める。**

※テレビ視聴時間も含む

（平日）1時間以内 （休日）2時間以内 をめどに… ☆夏休み・冬休み・春休みは休日扱い

※長時間使用を急にやめることが難しい場合は、少しずつ減らしていきましょう。それでも十分効果はあります！

② 休日などに長時間使用する時は、必ず休憩時間を入れさせる。

③ 宿題など、優先すべきことが終わってから使わせる。

④ 夜9時以降は、使用させない。

⑤ 夜9時以降は、ポータブルゲーム機やタブレットPCなどの持ち運びができる電子機器は保護者が預かる。

⑥ 保護者は、児童の使用状況を定期的に把握する（週に1回程度）。

⑦ 児童が家庭のルールを守ることができない場合は、一定期間使用を禁止することをルールに入れる。

⑧ トラブルなど何か困ったことがあった時は、必ず家族や先生に相談するように指導する。

⑨ 課金システムがあるオンラインゲームは、原則として使用させない。

⑩ 月に1回は、「ノーメディアデー」で設定して、家族ふれあいの時間をつくる。

家庭のルールづくりに向けての進め方

① このプリントを親子でしっかりと読む。

② 子どものデジタル機器の使用状況を確認する。

③ 親子で意見を出し合いながら、ルールを決める。

④ 規定の用紙にルールを書いて、目に付くところに貼る。

※学校HPに様式あり

長時間使用によるデメリット

依存症（勉強など他のことに対して、**無気力・無関心**）になる

⇒頭でわかっている、やめられなくなる
⇒**前頭前野**に影響が出る

※対戦型オンラインゲームは、特に依存度を高めると言われる

何もかも面倒くさくなり、**学習意欲が低下**する

睡眠時間が減少する
⇒**不規則な生活**になる
⇒遅刻・欠席が増える

学力低下につながる

長時間ブルーライトを浴びることで寝付きが悪くなり、**朝起きるのがつらくなる**

視力が低下する（目が悪くなる）
生活に支障が出る

うつむき加減で操作することで、**背骨の変形、首・肩の痛み**が出る

家族など他の人との**コミュニケーションが減少**する

トラブルや犯罪に巻き込まれることがある

そのほかにも・・・
有害サイトへのアクセス、課金などにより**高額請求**につながる

子どもたちの心と体を守るために

「ルールなし」でデジタル機器を使うことがないように、

全ての家庭で取り組みましょう！