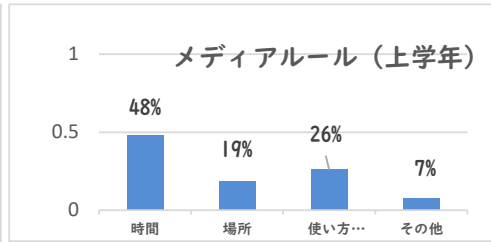
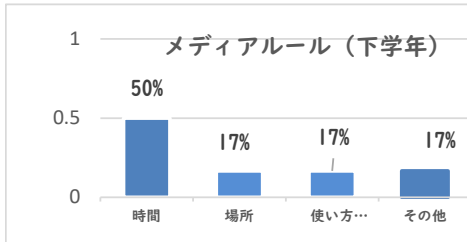


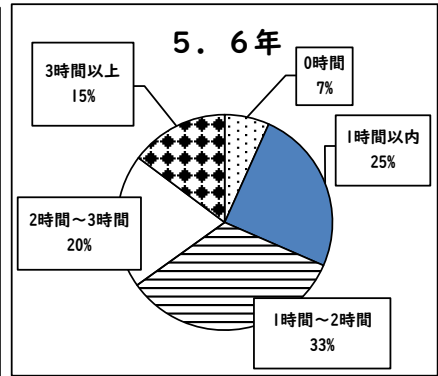
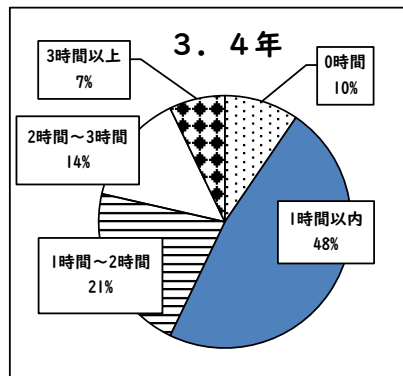
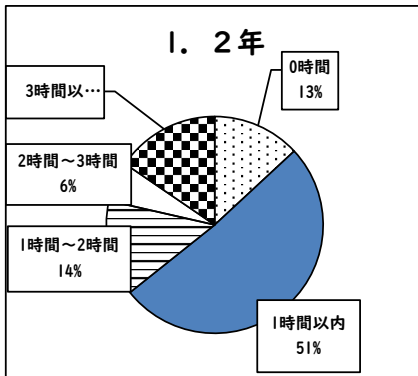
### 【メディアルール】

現在、ご家族で決めているルールの内容を紹介します。利用する時間だけでなく、どのようなことに利用しているのか中身に着目することも、子どもの成長に合わせたルール作りには必要です。



その他のメディアルールでは、メディアをする曜日を決めていたり、姿勢（画面と目の距離）をよくするなどがありました。おうちのひととのルールを決めていない人は、参考にしましょう。

### 【メディアに触れた時間】



#### ～メディアに関する結果より～

高学年に、メディアの時間が2時間以上が多く見られます。長時間の使用は週末が多いようですが、なかには、平日も長時間使用している人もいます。メディアの時間が長時間になると、睡眠時間や学習時間に影響が見られます。まずは、時計を見て「〇時までには〇〇をする。」というように、時間を意識して行動できるといいですね。

#### ～おうちの方へ～

昨年度から続く新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、子どもをとりまく環境は大きく変わっています。特に、外遊びの減少や外出自粛等の影響で、テレビやスマホ、ゲームなどを見る時間が長くなった子が増えたといわれています。また、就寝時刻が遅くなったり、朝ちゃんと目が覚めるのに時間がかかったりする子が増えているそうです。子どもたちの生活時間の変化やコロナに関連した様々なストレスが影響しているとも言われます。

一度習慣付いてしまったことを直すのは難しいですが、就寝起床時刻を整え、食事中や就寝1時間前にはメディアを控えるなど、メディアと上手につき合うためのルールをご家族で作られるのもいいと思います。

**Point 1 時間の長さだけでなく中身に着目**

**何にどのくらいつかっているのかを、一緒に確認しましょう**

学習での活用も増え、子供のインターネット利用時間はより一層長くなっています。「いつまでやってるの!？」と顔ごなしに叱らず、子供がどんな使い方をしているのか、内容と時間を把握することが大切です。

どのカテゴリにどれくらい使ったかを確認するにはスクリーンタイム (iPhone) やデジタルウェルビーイング (Android) が便利です。

利用時間や就寝時刻を設定すれば、無意識の使い過ぎも防ぐことができますので、上手に活用しましょう。

スマホに入っているツールを使って時間管理することもおすすめです

スクリーンタイム (iOS12以上)

Digital Wellbeing (Android10以上)

これらのツールを活用するための大切なポイントは、設定画面に必ず確認する必要があること。親子で一応に「各自自身のコントロール」をやってみませんか?

我が家のルール (内閣府・内閣官房・警察庁・消費者庁・総務省・法務省・文部科学省・厚生労働省・経済産業省2021年1月発行 ネット・スマホのある時代の子育て 保護者が正しく知っておきたい4つの大切なポイントより)

#### ～お知らせ～

けんこうのきろくをお渡しします。定期健康診断や体力テストの結果をご確認ください。(新型コロナウイルス感染拡大防止のため、上体起こしは実施していません。)

また、からだの発育のようすのページの、4月と6月の欄に保護者印を押印のうえ、**7月16(金)までに学校にご提出ください。**

体格や体力には個人差がありますが、今後ともご家庭と連携しながら、お子様の健やかな成長を見守っていきたいと思っています。今後とも、どうぞ、よろしくお願いいたします。

4月	6月	9月	11月	1月	3月
保護者印欄	保護者印欄	保護者印欄	保護者印欄	保護者印欄	保護者印欄

4月と6月の欄に押印してください。

2学期以降は、測定した月ごとに返します。