

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



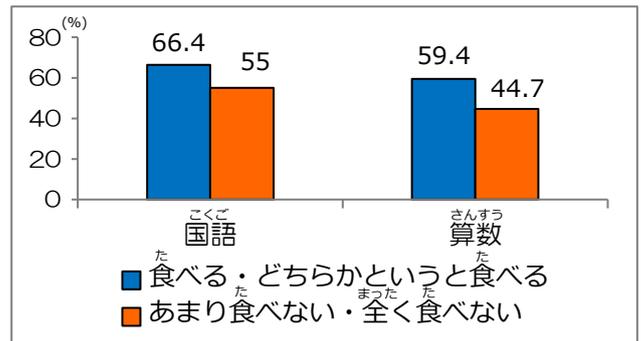
早ね 早おき 朝ごはん メディアの使い方チェックデー



生活リズムはこどもの成長に影響します！

よっかいちし はや はや あさ
四日市市では「早ね 早おき 朝ごはん」
しみんうんどう こ せいかつ こうじょう
市民運動のもと、子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おられます。子どもの
生活リズムを整えることは、保護者の大切な
役目です。

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



れいわ ねん どのぜんこくがくりよく がくしゅうじょうきょうちょうさき
<令和5年度全国学力・学習状況調査より（四日市市内小学校6年生対象）>

お子さんに動画やゲームをさせすぎていませんか？

きんねん つか せいかつ くず こ
近年タブレットやスマートフォンを使いすぎて、生活リズムを崩す子どもが
多く見られます。また、動画を見せたりゲームをさせたりすることで、必要
以上にタブレットやスマートフォンに育児を任せている例も見られます。

<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 しりよく ていか れんぞくしりょう さ
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」などの言語能力は子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、子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、子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。)



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、音楽プレーヤー、ゲーム機などです。

日付	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
レベル(子ども)	レベル【 】									
レベル(保護者)	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。