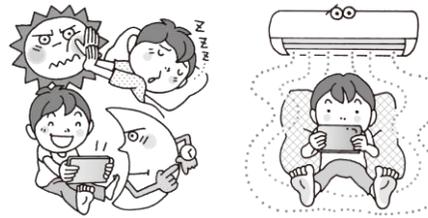


# えがお

第11号  
 令和2年7月22日  
 朝日小学校保健室発行  
 保護者用



今年度2回目のメディアコントロールを行います。  
 期間 7月23日(木)～8月16日(日)の2日間

メディアの使用については、それぞれのご家庭でルールを作っていると思います。夏休みを前にこのルールについて、再度確認してみましょう。今の状態に問題があれば、ルールの見直しも必要ですね。



今回のキャラクター  
ユーチューブーちゃん

レベル4をクリアした人には、チャレンジ賞プレゼント

## 親子で一緒にメディアに関するルール作り (参考にしてください。)

- ◆ルールは親が一方的に決めるのではなく、守る方(子ども)も、どうしてそのルールが必要なのか理解し納得して決める。
- ◆制限の設定  
 使用場所や使用時間、使用してはいけない時間、課金についてなど具体的に決める  
 ・使用場所→家族の共有スペース(リビングや家族の目の届くところ)で使用する。  
 ・充電も家族共有スペースで行う。  
 ・使用時間→〇時まで終わる、〇時間以内にする、睡眠時間を〇時間確保するなど  
 ・使用してはいけない時間→ごはんの時や外出時、家族に話しかけられたら…など  
 ・その他→守れなかったときには、どうするかまで決めて必ず書面に残す。(目に付くところに貼る)
- ◆親が内容に関心をもつ「何のゲームをしているの?誰とお話しているの?」
- ◆スマホのフィルタリング
- ◆ルールを決めたら親も守る(親がスマホ飯, 子どもそっこのけでスマホでは子どもは納得しません)



## 保護者のみなさんへ「警告と罰」

家庭でのメディアのルールについて、子供たちと話をしていると、「約束破ったら、捨てるって言われたけれど、1回も捨てられたことないよ」とか「約束破ったら、壊すって言われたけれど、こんな高いもの壊されんよ」など、親の行動をしっかり見抜いています。そこで、ルールを守れなかったら…行動に対する罰をあらかじめ決めておき子供に宣言しましょう。そして、その罰は、「壊す」や「捨てる」よりも「時間を決めて取り上げる」など**迷わず実行できるもの**にすると良いですね。

## 「ゲームを取り上げる場合」

スマホ・ゲーム機の取り上げは、子どもの行動がある程度、コントロール可能で依存にまでいたっていない場合は有効です。その場合、親は冷静に対応してください。  
 ① 取り上げる理由 ②取り上げの期間  
 ③ 返す条件  
 ④ 返した後に守れなかった時の対応  
 しっかり決めておいてください。

## スマホのルール 18の約束



あるアメリカ人のお母さんが、13歳の息子にスマホをプレゼント。一緒に「スマホ18の約束」というオリジナルの契約書を渡したそうです。その内容は…

- |                                  |                                  |                                 |
|----------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|
| 1 このスマホは私が買い、あなたに貸しているもの         | 7 スマホを使ってウソをついたり人を馬鹿にしたりしない      | 13 写真やビデオを膨大に撮らないこと             |
| 2 パスワードは必ず報告すること                 | 8 人に面と向かって言えないことはスマホでも言わない       | 14 ときどき家にスマホを置いて出かけて            |
| 3 これは電話。出るときは「こんにちは」と言うこと        | 9 友だちの親の前で言えないことはスマホでも言わない       | 15 みんなが聞いている音楽とは違うものをダウンロードしてみる |
| 4 学校がある日は午後7時半に、週末は午後9時に私に返して    | 10 ポルノ禁止。私とシェアできるような情報を検索してください  | 16 ときどき知能ゲームで遊んでみる              |
| 5 スマホは学校には行けません。メールをする子とは、直接話さない | 11 公共の場では、サイレントモードにすること          | 17 上を向いて歩いて。まわりの世界をよく見て         |
| 6 修理費は自己負担。万が一のため、お金は準備しておきなさい   | 12 他人に大事なところの写真を送ったり、もらったりはいけません | 18 あなたが失敗したらスマホは没収。失敗について話し合います |

「このルールはいいな」「これはできていないからがんばろう」と思うものはありますか? スマホのルールの参考にしてみましょう。



### <ゲーム障害とは>

- \*コントロール不能
- \*ほかの活動よりもゲームを優先する。
- \*問題が起きているのに、ゲームを継続する。
- \*個人・家族・社会・教育などの重要な機能に著しい障害が生じている。



より分かりやすく言うと…

- ・ゲームへのとらわれ(ゲームのことばかり考える。生活の中心がゲーム)
- ・ゲームから離れるとイライラする。なんだか落ち着かない。不安。
- ・ちょっと試しに…のつもりが生活のメインに(費やす時間の増大)
- ・やめようとしてもやめられない。
- ・ゲーム以外の楽しみや興味がなくなる。ゲームしか楽しめない。
- ・つらい時はゲームでわすれる。などです。心当たりはありませんか?



毎日の体調チェックありがとうございます。気温差が大きく体調管理がしにくい時期ですね。梅雨が明けると一気に暑くなりそうです。今年は、暑さに慣れる時期がなかったため子供たちの体調が心配です。睡眠不足などで生活リズムを崩さないように気を付けてくださいね。