



# ほけんだより

令和4年12月5日

七尾市立東湊小学校 保健室

## メディアコントロールの取組について

保護者のみなさま、いつもメディアコントロールの取組にご協力いただきありがとうございます。

11月のメディアコントロールの取組での、「わが家のメディアルール」について、一部を紹介させていただきます。ご家庭でのメディア使用について、ルールを決める際の参考になればと思います。

### わが家のメディアルール(11月の取組より)

\*宿題や片付けなど、することをしてからゲームをする。

\*ご飯の時間にはテレビをけす。

\*宿題をしながらメディアを使わない。

\*メディアの使用は夜9時まで。

\*ゲームの使用は1時間以内。

\*ゲームをする時間を決めてから、ゲームをする。

\*寝る1時間前はYouTubeやテレビは見ない。寝る前はノーメディア。(これが1番多かったです!)

\*YouTubeを見る日は、○曜日と○曜日だけ。

\*テレビを見るときは、部屋を明るくして、テレビからはなれて見る。

\*ゲームをしすぎたり、テレビを長い時間見てしまったら、遠くの山を見て、目を休めてあげる。

\*ゲーム機やスマホは30cm以上はなして使う。

\*家族みんなでメディアコントロールをする。



### ◆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)

\*以下、「石川県教育委員会：親子のホッとネット大作戦Nextパンフレット」より一部抜粋

☆ルール作りをする際に意識してほしい3つのS (Safety, Smart, Self control)

#### Safety 安全に

##### 自分の安全を守ることにについて話し合う

例: ネットで友達になった人とは会わない。自転車で乗りながら使わない。  
親しい人でもIDやパスワードは教えない。等

#### Smart 賢く

##### 相手意識をもって、よく考えて、賢く活用することについて話し合う

例: 相手を傷つけることをSNSに書かない。  
勝手にダウンロードしない。等

#### Self control 自己管理

##### 自分の力で、自己管理できるようになるために話し合う

使用する時間 例: 何時まで使う、使用してはいけない時間(ご飯中や寝る前)  
使用する場所 例: 使わない時はリビングに置く、部屋では使わない 等

## ルールを 守れなかったら・・・

ルールを守れなかったときに、どうするかまで決めておく

→必ず、書面に残す（目のつくところに貼っておく）

例：守れなかった理由を話して相談する、2日間使わない 等

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ことが必要です。

### ◆ オンラインゲームがきっかけでのトラブル

今、大流行している「オンラインゲーム」。ボイスチャットで子どもがゲームで悪口や暴言をはくようになり、その結果いじめや人間関係トラブルにつながる例が多く見られるそうです。「うちはオンラインゲームをしない（させない）」と決めることも対策の一つですが、使用するのであれば、トラブルを未然に防ぎ、子どもが安全に使用できるように対策しましょう。

ペアレンタルコントロール … 保護者が子どもが使う端末の機能を制限できる機能です。

■スクリーンタイム、デジタルウェルビーイングの活用・・・使用時間や中身を確認できる機能

■ゲーム機についての見守り設定 …例 任天堂(HP)、「Nintendo みまもり Switch」

■フィルタリングの設定

■アプリを使用する前やゲームソフトを購入する際に、「対象年齢」を確認する。

子どもがゲームの中で、性的な内容や暴力的な表現等に接することがあります。子どもがしているゲームの内容や対象年齢を親が確認し、そのアプリやゲームを使用させるべきかどうか判断することも必要です。

### ◆ ルールが定着し、自己管理できるようになるためのポイント

■ルールを守れたら認めてあげて、小さな成功体験を積み重ねていきましょう。

■ルールを守れなかったら、そのままにせず、どうしたら次は守れるか一緒に考えましょう。

■お子さんの成長に合わせて使い方もとりまく環境も変わります。定期的にルールの見直しを行いましょう。

■長期休業中は特に注意が必要です。自己管理するためのよい機会ととらえ、長期休業前に再度ルールを確認しましょう。

■お手本は大人です。お手本となる使い方を心がけましょう。

## 12月のメディアコントロールの取組期間について

12月7日(水) ~ 12月14日(水) \*12月6日(火)に取組用紙を配付します。

メディアは子どもたちの生活を豊かに楽しくする反面、使いすぎると規則正しい生活を乱したり、心身に悪影響をあたえたりと良くない面もあります。しかし、悪い面だけを考えて、「全く使わないようにする」というのは、大人でも難しいことです。大切なのは、「今日はここまで!」とメディアの使用に「自分でブレーキをかける力」だと思っています。子ども達にそのような力を身につけてほしいと思い、「ノーメディア」ではなく、「メディアコントロールにチャレンジ」として、取組を継続していきたいと思っています。今後も、子どもたちの健やかな心と体の成長を目指して、家庭と学校が連携して取り組んでいくことができればと思っています。引き続き、ご協力をよろしくお願いいたします。