

# 早寝早起き朝ごはん便り

発行：令和2年12月  
日高町教育委員会  
(社会教育課)  
電話：01456-2-2451

## ゲームやネットの使用時間

### 家庭のルールはありますか？



今年、新型コロナウイルス感染症の影響により、いつもの年より各家庭での「おうち時間」が長くなっていると思います。いろいろな調査結果から、テレビ・スマホ・ゲームなどを見る時間（スクリーンタイム）も増えていて、特に10代、20代の時間が多くなっています。休みの日には、「ゲーム漬け」「YouTube漬け」という状態もあり、7～8時間ゴロゴロしながら見て過ごす人もいます。もうすぐ冬休みに入ります。これを機に、ルールを決めている家庭は、いま一度ルールを確認し、ルールを決めていない家庭は、ぜひルールを考えてみましょう。

### 日高町電子メディア使用ルール（小・中学生向け）

- ・使用時間は2時間以内、午後9時で使うのをやめましょう
- ・相手が嫌がる書き込みはやめましょう
- ・スマートフォンなどを使わない人を仲間外れにしない
- ・困ったときは、大人に相談しましょう

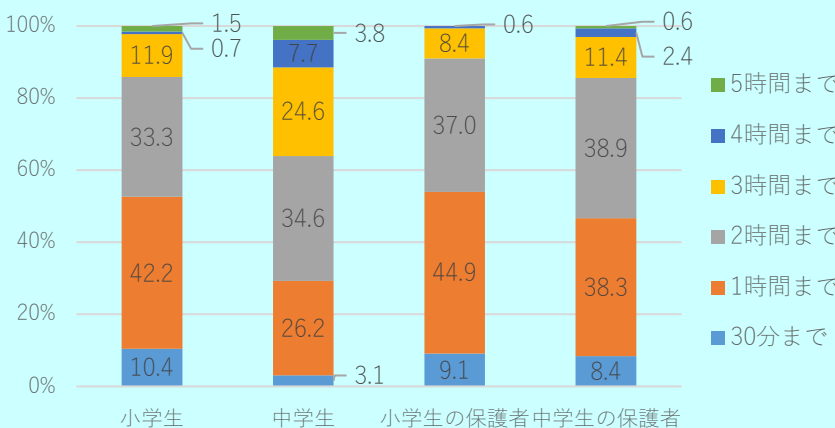


日高町電子メディア使用ルールは、日高町教育委員会・日高町PTA連合会・日高町早寝早起き朝ごはん推進委員会で作成したもので、各家庭のルールを作る際の目安としてください。

ルールは、いろいろとありますが、守るべき子ども自身が決める（決めてもらう）と良いとされています。当然無制限ではなく大人の意見や思いを踏まえたルールづくりが必要で、家族全員で話合って決めることが大切です。

次のデータは、日高町電子メディア使用ルールを作成した際のアンケート結果です。ルールづくりの参考としてください。

制限すべき電子メディアの1日の使用時間は



児童・生徒とその保護者に対してのアンケートです。

子どもと保護者の思いに少し差がありますが、子どもの思う時間であったり、間を取ってみるなど、家庭で納得いくルールを話し合ってみましょう。

電子メディア使用ルールの他にも家庭学習時間や運動時間、睡眠時間なども合わせて考えてみましょう。