



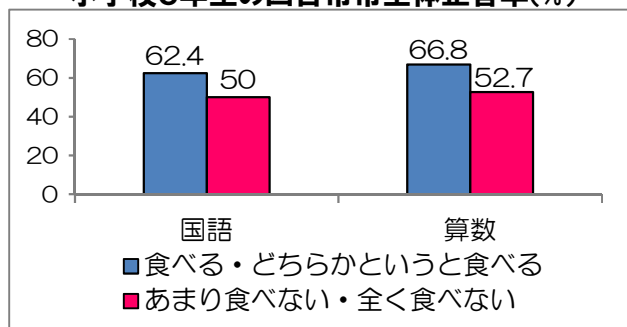
生活リズムと情報モラル利用啓発リーフレット



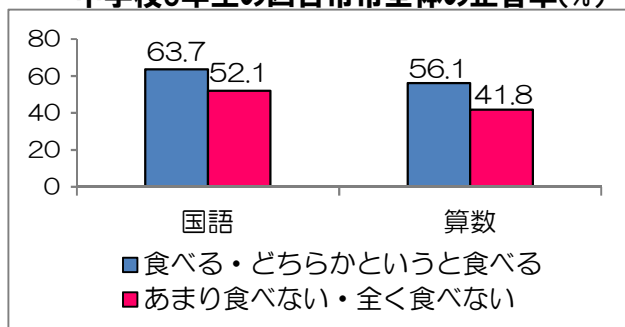
早ね 早おき 朝ごはん メディアの使い方チェックデー

「**早ね 早おき 朝ごはん**」で成績UP!
令和3年度全国学力・学習状況調査からも明らか!

しょうがっこう ねんせい よっかいちしぜんたいせいとうりつ
小学校6年生の四日市市全体正答率(%)



ちゅうがっこう ねんせい よっかいちしぜんたい せいとうりつ
中学校3年生の四日市市全体の正答率(%)



上のグラフは令和3年度に実施された「全国学力・学習状況調査」の朝ごはんを食べている子どもと食べていない子どもの各教科の正答率を表しています。また「毎日、同じ時間に寝ている」子どもはそうでない子どもよりも約5ポイント～10ポイントも正答率が上回っています。この結果を見ると、「**早ね 早おき 朝ごはん**」の生活リズムを整えること、または整えることができる家庭環境が学力アップにつながるといえそうです。

ところが近年パソコンやスマートフォンを使いすぎて、生活リズムを崩している子どもが多く見られます。市内の小中学校では一人一台タブレットが導入され、ICTを活用した授業や家庭学習がより活発に行われています。そのような時だからこそ、**パソコンやスマートフォンなどの身近なメディアと**の上手な付き合い方を自分たちでしっかりと考える必要があります。

＜インターネットやスマートフォンの使用に関する問題と保護者へのお願い＞

① ネット依存(ゲーム依存)とネット被害

ゲームやインターネット上のコンテンツの閲覧、SNS等でのやり取りに、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。また、悪質なウェブサイトやアプリによって個人情報取得され迷惑メールが届いたり、不正請求されたりすることがあります。

⇒運動や体験活動、親子のコミュニケーションを大切にし、「**早ね 早おき 朝ごはん**」を意識した生活を心がけさせましょう。個人情報の入力が必要なウェブサイトやアプリは、信用できるかよく確かめて保護者

② SNS等のトラブルや見知らぬ人との出会い

言葉の行き違いや冗談の書き込みから誤解が生じ、友人関係の悪化やいじめにつながる場合があります。また、

インターネット上には性別や年齢を偽って近づいてくる人もいます。

⇒友達など相手の気持ちや思いを考えて、人と人とのコミュニケーションがとれるよう気を付けさせましょう。インターネット上で知り合った人に名前、写真、住所などの個人情報を提供したり、直接会った

メディアの使い方チェックデーに取り組もう！



メディアと上手に付き合うには、メディアを使う上でのルールづくりが重要です！
家族と相談しながら、自分なりの使い方を考えましょう！（できれば2つ）

「メディアの使い方チェックデー」とし、自分の使い方をチェックしてみましょう！

メディアの使い方ルールの例

- 時間に関すること（例：スマホを夜〇時以降は、使用しない。
学習以外のメディアの使用を1時間以内にする。）
- 使用する場所や管理に関すること（例：スマホを自分の部屋に学習以外の目的で持ち込まない。食事中は使わない。定期的にスマホの使用状況を親に報告する。）
- 自分の健康に関すること（例：連続使用を避けて30分に1回は目を休ませる時間をつくる。家族で運動をしたり、レクリエーションをしたりする時間をつくる。）

メディアとは、スマートフォン（携帯電話）やタブレット・ゲーム機・テレビ・パソコン・音楽プレーヤーなどの電子メディアです。

わたし()のメディアの使い方ルールはこれだ！

ルール 1

ルール 2

メディアの使い方ルール チェックシート

ひづけ 日付	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
チェック 結果	守れた	守れた	守れた	守れた	守れた	守れた	守れた	守れた	守れた	守れた
	守れなかった	守れなかった	守れなかった	守れなかった	守れなかった	守れなかった	守れなかった	守れなかった	守れなかった	守れなかった
ひづけ 日付	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
チェック 結果	守れた	守れた	守れた	守れた	守れた	守れた	守れた	守れた	守れた	守れた
	守れなかった	守れなかった	守れなかった	守れなかった	守れなかった	守れなかった	守れなかった	守れなかった	守れなかった	守れなかった

• 決めたルールが1つでも守れたら「守れた」にチェックを入れましょう。

• 家族の中で話し合いながら、チェックしましょう。

• 「メディアの使い方チェックデー」に取り組んだふりかえりをしましょう。

