

見直しましょう！メディアの使い方。

4月になり、お子さんの入園・入学、進級で新しい生活をスタートした方も多いのではないでしょうか。

今回は、テレビ、スマートフォン（以下スマホ）などのメディアの影響について考えてみましょう。（ここでのメディアとは、テレビ・DVD・ゲーム・スマホなどの電子映像メディア機器を指します。）

スマホに子守りをさせていませんか

子ども期は、心とからだの基礎作りの大切な時期です。しかし、2歳児になるまでに9割近くの子どもがスマホを使用している調査結果がでています。

スマホ使用で失うもの

視力

・視力が落ちます（外遊びが目の働きを育てます）。

体力

・体を動かさないと、骨も筋肉も育ちません。

学力

・スマホを使うほど、学力が下がります。（スマホの使用時間が長いほど学力結果が低い調査結果がでています。）



脳機能

・長時間スマホを使うと、記憶や判断を司る部分の脳の機能に遅れが出ます。

コミュニケーション能力

・人と直接話す時間が減ります。

睡眠時間

・夜使用と睡眠不足になり、体内時計が狂います（脳が昼と夜の区別ができなくなります）。

自分を信じる気持ちや思いやり、体力・運動能力を育てるには、直接的に人と関わる事が欠かせません。

メディアと上手に付き合しましょう

① スマホを置いて子どもとふれあい、遊びや会話を楽しみましょう。

② 食事時のテレビ、DVDの視聴はやめましょう。

③ スマホやテレビなどの総視聴時間は1日2時間までとしましょう。

④ 子ども部屋にはテレビ、DVD、パソコンを置かないようにしましょう。

⑤ 保護者と子どもでメディアを上手に利用するルールをつくりましょう。



ひらた親子スマイル宣言

平田村連合PTAでは、平成30年度『ひらた親子スマイル宣言』を作成しました。これは、「笑顔あふれる子どもの未来のために、今大人がすべきこと」をテーマに、平田村内のこども園、小・中学校等の保護者、児童・生徒にアンケートを取り、それぞれが守っていくことを宣言としてまとめたものです。

高校生・中学生の宣言

午後9時以降は使わない

午後9時以降は使わない

高校・中学生の保護者の宣言

子どもにしっかり目を向けて家族でコミュニケーションをとる時間を大切にします！

小学生の宣言

家族でゲームやインターネットの使い方のルールを作り、きちんと守ります！

小学生の保護者の宣言

こども園児の宣言

スマホより子どもと一緒に遊びます

スマホよりしぜんとたのしくあそびます

こども園児の保護者の宣言

わが家の約束

平田村教育委員会
平田村青少年育成村民会議
平田村連合PTA

「笑顔あふれる子どもの未来のために今大人がすべきこと」～地域ぐるみで考えよう ネット利用（スマホ・携帯・ゲーム機器等）のルール～