

日高町電子メディア使用ルール

(小・中学生向け)

各種調査結果から、電子メディアにふれる時間が増加している傾向にあります。スマートフォンなどは、便利な機器ですが、専門家からは長時間の使用など利用の仕方によっては、睡眠に影響を与えたり、知識の定着を妨げることが強く指摘されています。また、不適切な利用などにより、犯罪やトラブルに巻き込まれる事案が全国で発生しています。

先日行った「電子メディアに関するアンケート調査」からも体に悪影響を与える、使用時間は制限した方がよいとの声が多くありました。このため基本的な生活習慣の確立やトラブルを防止するために、教育委員会・PTA連合会・早寝早起き朝ごはん運動推進委員会で協議を行い、小・中学生向け「日高町電子メディア使用ルール」を策定しました。この使用ルールを参考に家庭や学校でルールを決め、地域全体で子どもたちの健全育成に努めましょう。

■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

- テレビ視聴、ゲーム、スマートフォン、インターネットなどの使用時間は2時間以内にしましょう。
- 午後9時で使うのをやめ、寝る時には電子機器を居間などの共有スペースに置きましょう。
- 就寝時刻の1時間前には電源を切りましょう。
- ノーゲームデーを決め、読書や家庭学習に取り組みましょう。



■相手の嫌がる書き込みはやめましょう

- 個人がわかる写真や名前などをインターネット上に書き込まない。
- 他人の悪口などをインターネット上に書き込まない。
- 相手のことを考えてメールやメッセージのやりとりをしましょう。

■スマートフォンなどを使わない人を仲間外れにしない

- 全ての人がスマートフォンなどを使っているとは限りません。仲間外れにしたり、傷付けたりしない。



■困ったときは、大人に相談しましょう

- 有害サイトから守るためにフィルタリングサービスを利用しましょう。
- 困ったことや分からないことは、必ず保護者や先生など大人に相談しましょう。