

瑞穂中学校区の四校では、【①質の高い睡眠】【②メディアコントロール】のできる子どもたちの育成を目指して、今年度取り組みを行っています。



1/25(水)～30(月) 冬のみずほ健康週間



今年度最後の健康週間になります。小中学生の時期は、体と心（脳）が大きく成長・発達する時期のため、大人よりも質の良い睡眠が長く必要です。

夜のメディアの使用によって、睡眠の質が落ち、また睡眠時間も奪われてしまうため上手にメディアと付き合う力を、親子で協力して伸ばしていくことが大切です。

- ☆ 子どもたちの望ましい生活習慣は、自然と身に付くものではなく、まわりの大人が繰り返し声をかけ、励まして支援し続けることで少しずつ身に付いていきます。
- 引き続き、お子さんの健やかな成長のためにご協力をお願いいたします。



みずほ健康週間へのご協力ありがとうございます！

春・夏・秋の健康週間の際は、ご家庭でのお子さんへの温かなお声がけや、目標に沿ったご支援をいただき、ありがとうございました。

親子で話し合われた「わが家のメディアルール」や、子どもたちの感想、保護者の方からの励ましのコメントから、未来に向かってさらに成長していこうとする子どもたちの姿や、ご家庭の意識の高さがよく現れた結果となりました。

わが家のメディアルール

- ☆ タブレット・スマホは、夜 時まで

☆ メディアは、平日は 時間、休日は 時間

☆ 時になったら、リビングの充電器につなぐ。
- ☆ 社体や塾の日は、夜 時までに寝る。

☆ ゲームは、土曜・日曜だけ使う。

☆ スマホは、自分の部屋に持ちこまない。

お家の人からの励ましコメント

- ☆ 読書や運動などもがんばっていました。(小)
- ☆ 外で遊ぶ時間が増えると良いね。お父さんも付き合うぞ。(小)
- ☆ メディア以外にお手伝いをしてくれて、とても助かりました！！(小)
- ☆ テレビを消すと、家族との会話がはずみ良かったです。時々やる事にします。(中)
- ☆ テレビは言われたらすぐ消すことができました。前回より成長していて嬉しかったです。(小)
- ☆ メディアから離れた代わりに、読書に没頭していました。(中)
- ☆ けじめをつけてしっかりできています。未来の目標に向かってがんばっています。(小)



未来をつくるのは、自分の行動です！

子どもたちの「これからの目標」や「将来の夢」をかなえるのは、子どもたち自身の行動です。お家の人や学校の先生などが、代わりにかなえてくれるわけではありません。

子どもたち自身の、かなえる努力が必要ですが、そのためには、家族やまわりの大人のサポートが必要です。

目標

家庭での過ごし方、1日の時間の使い方を、親子で一緒に考えていくことで、子どもたちの未来を応援してもらいたいと思います。



- ☆ **これから来年度の新しい学年、新しい進学先に向かって、家庭での時間の使い方を考えていきましょう！**

将来やこれからの目標をかなえるために1日をどうすごしますか？



ご家庭でのサポートをお願いします

☆ メディアを購入するとき

お子さんに、ゲームやスマホ・タブレット等が欲しいとせがまれたとき、お子さんに言われるがままに、購入してしまうのではなく、発達段階や使用環境から、

【お子さんにとって良いもの】か【傷つけるおそれのあるもの】か考えていただくことが大切です。



家庭でのメディア使用がうまくコントロールできず、家庭内暴力や痛ましい事件に発展してしまうケースも報道されています。メディアを使うことで、脳の「前頭前野：良くない行動を我慢することや、人とのコミュニケーション等に関わる部分」の働きが抑制されてしまうことが分かっています。



- 購入する場合、お子さんに与える前に「使用のルール」を話し合い、分かりやすく示すこと。
- 使用後に「ルールが守れない」「トラブルが起きた」場合は、そのたびに、再度話し合ってルールを改善していくことが大切です。

☆ 年齢区分とペアレンタルコントロール

オンライン上の人間関係トラブルや個人情報の流出、高額請求など、小中学生の被害の増加が国民生活センターなどから報告されています。アプリやインターネット上のサービスには、利用開始時のアカウント作成などに年齢制限が設けられています。

また、国内で販売されるゲームは、CERO 倫理規定審査の年齢区分が設けられています。各マークは表示年齢以上向けの内容が含まれることを示しています。

*現在示されている年齢区分・推奨年齢の例

フォートナイト：15 歳以上 ライン：12 歳以上
ティックトック：13 歳以上 インスタグラム：13 歳以上 など



利用にあたり「お子さんが傷つけられる」ことや「他者を傷つける」恐れがあることを、保護者の方が理解した上で、どのように与えるかを判断されることが重要です。お子さんの安全と健康を守るために、年齢や使用環境に応じて、保護者の方に家庭でのメディアの使い方を考えていただきたいと思います。

言いなり？

良いもの？

傷つけるかも？

時間

場所

安全

親子で使う

相談

安心

*CERO 年齢区分マーク

CERO A
年齢区分の対象となる表現・内容は含まれておらず、全年齢対象であることを表示しています。

CERO B
12 歳以上 を対象とする表現内容が含まれていることを表示しています。

CERO C
15 歳以上 を対象とする表現内容が含まれていることを表示しています。

CERO D
17 歳以上 を対象とする表現内容が含まれていることを表示しています。

CERO Z
18 歳以上のみ を対象とする表現内容が含まれていることを表示しています。(18 歳未満に対して販売したり配付しないことを前提とする区分)