

釧路市立清明小学校

# 生活だより

令和6年4月8日（月）

## ☆今年のノーメディアデーの予定です。

青陵中学校区では、昨年度年4回「ノーメディアデー」を行いました。タブレットやゲーム機等の使用を通常時より控え、その分の時間を読書や学習に使う事を推奨しています。お子さんと話し合い、ぜひ有効な時間活用を計画してみていただきたいと思います。

## ☆ネット(オンラインゲームや動画視聴、SNS等)の利用について

近年はネット利用に関する児童間でのトラブルが全国的に増加しており、本校も例外ではありません。各家庭ごとにルールを設けた上で子どもたちに使用してもらっている事とは思いますが、トラブルを防ぐために清明小でもネット利用の目安を定めましたので、保護者の皆様にご理解いただき、お子様への指導をお願いいたします。

### 清明小学校「ネット利用」に関する目安

1. ネット利用(オンラインゲームや動画視聴等)は、保護者の目の届く範囲でのみ行う。
2. 個人が特定されるものや人が傷つくような言葉は、ネット上にあげない。
3. 友達とのオンラインゲームは、帰宅時刻(午後6時)まで。
4. ネット利用は、就寝時刻の1時間前まで。
5. ネット利用は、1日2時間まで。



1. ネット利用(オンラインゲームや動画視聴等)は、保護者の目の届く範囲でのみ行う。
2. 個人が特定されるものや人が傷つくような言葉は、ネット上にあげない。

いつでも誰とでも繋がる事ができて便利なネットですが、児童が被害に遭う事件やイジメに繋がるトラブルも起きています。そこで、

- ・誰とどんな内容で利用するのか、事前に保護者に知らせてから使用する。
- ・保護者が履歴を確認できるようにしておく。
- ・状況が分かるようにリビングなどの家族の目の届く場所で利用する。自分の部屋など、利用の状況が分からない場所での使用は控える。

- 人の嫌がるような事はしない。(仲間外れ、暴言など…現実のコミュニケーションと同じ)  
(ゲーム上のチャットでの暴言がトラブルにつながる事が多い)
- 個人が特定されるような情報や写真はネット上にあげない。  
(同意を得ずに友達との写真をSNSにアップするなどしてトラブルとなる事が多い)
- YouTube や TikTok などに動画をアップする際には、必ず保護者の許可を得てからにする。友達が映っている動画は、相手の保護者にも必ず同意を得てからにする。  
(悪用されたり、犯罪に巻き込まれたりする可能性がある)  
(一度アップされた動画は簡単には削除できないので、安易に動画配信は利用しないほうが良い)

### 3. 友達とのオンラインゲームは、帰宅時刻(午後6時)まで。

学校では月毎に「帰宅時刻」が定められています。事故や事件を未然に防ぐ事、帰宅時刻後に家で学習をしたり、翌日の準備をしたり、家族で過ごしてもらう事を目的としています。オンラインゲームでは、時間に捉われずに友達と遊ぶ事ができますが、夜遅くまで遊ぶ事は、現実世界では夜にゲームセンターで遊んでいる事と同じと言えます。夜に小学生だけでゲームセンターを利用していたら補導の対象です。ご家庭で利用する際にも時間には注意が必要です。

もちろん保護者が許可する場合には、ある程度時間に幅はあって良いとは思いますが、その際には相手の都合も確かめてからご利用下さい。

### 4. ネット利用は、就寝時刻の1時間前まで。

タブレットやスマホなどのブルーライトは脳を興奮させる作用があるため、寝付きが悪くなるという研究結果があります。睡眠の質に関わり、翌日の学校生活にも影響するので、就寝時刻の1時間前までには使用を止める事が望ましいです。

### 5. ネット利用は、1日2時間まで。

北海道教育委員会では、学習以外でメディア(インターネット、ゲーム、テレビ、動画視聴など)に触れる時間は2時間以内が望ましいとしています。多少の時間の前後は良いとは思いますが、放課後の時間の大半をネット利用に費やすのは依存の観点からも避けた方がよいです。

上記の「ネット利用の目安」を参考に、各ご家庭で今一度お子様と話し合っただけルールを決めていただき、トラブルの無いように利用して下さい。

\*裏面に少年写真新聞社発行の「安全だより」を掲載してあります。お子さんと接する際のポイントなど参考になるとと思いますので、ご覧下さい。