

ほけんだより 10月

令和6年10月2日
一宮市立大和西小学校

10月の保健目標 **目を大切にしよう**

こんなことしていませんか…?

メディアの時間は、平日は
多くても2時間までにしま
しょう!

長時間…

テレビやゲーム、スマ
ホは強い光を出している
ため、寝る直前まで見て
いると、すぐには眠れなく
なってしまいます。



悪い姿勢で…

勉強するときや本を読
むときに寝転んだり、横に
なって見たりすると目にも
体の成長にもよくありま
せん。



暗いところ…

薄暗い部屋で物を見る
と、近い距離から本やス
マホなどの画面を見るこ
とになるため、目によく
ありません。



メディア機器は、ふとんの
中や子ども部屋へ持ちこま
ないようにしましょう!

家の人と、ルールを決めま
しょう!

テレビ・ゲーム・
スマホは、早めに

寝る2時間くらい前に電
源をOFFにしましょう。



正しい姿勢で
本を読む

本やタブレットは30セン
チはなして見るようにしま
しょう。



部屋は全体を
明るくする

部屋全体が明るくなるよ
うに明かりをつけましょ
う。



下校後の過ごし方を考えてみよう



勉強・あそび・家の人との
会話・夕ごはん・お風呂など
は、元気よく過ごすために大切
なことです。

1・2年生は 9:00
3年生は 9:30
4~6年生は 10:00
までに、ねましよう。

【保護者のみなさまへ】

9月26日（木）に、5・6年生と保護者の方を対象に、デジタルライフサポーターズネットで活動してみえる大岡様を講師にお招きし、「みんなのネットモラル塾」というテーマで学校保健委員会を開催しました。ご家庭でも、お子さまとメディア使用のルールについて相談してみてください。

【生活リズムを守るためのルールを作りましょう】

たとえば・・・

- ・夜●時まで、1日◆時間までと決める
- ・利用時間を制限する機能を利用する
- ※・リビングで充電、使用する
- ・保護者の見ているところで使用する
- ※・子ども部屋、ベッドや布団に持ち込まない
- ・夜●時までしかスマホを利用できないことを、最初から友だちに伝える
- ・アプリをインストールする時は保護者に相談する
- ・困ったことが起きたら相談する
- ・ルールが守れなかった時は…
- ・フィルタリング設定をする

スマホだけでなく、ゲーム機やタブレットも同じように考えてみてください。



フィルタリングについて

フィルタリングとは、アダルトサイトや暴力的なサイトなど、青少年が安全に安心してインターネットを利用する上で、有害な情報から守ってくれる機能のことです。

どのようなことができるのか？

フィルタリングの代表的な機能

Webの閲覧制限

子どもが閲覧するのに相応しくない出会い系やアダルト系などの有害コンテンツのほか、刺激の強い内容や犯罪、暴力に関する内容をブロックします。

アプリの利用制限

子どもに不適切なアプリの使用を制限したり無許可でのインストールや課金ができないようにします。

利用時間の制限

スマホの利用時間帯を決めることができます。生活スタイルに合わせて、曜日ごとに設定することができます。

カメラは使ってもいいけど、勉強を優先してもらいたいからゲームは制限をかけようから。



※フィルタリングの有効（オン）・無効（オフ）は、保護者の設定したパスワードなどを用いて、いつでも切り替えが可能です。※必ずしもフィルタリングは万能ではありません。フィルタリングの設定をした上で、利用の仕方について話し合い、家庭でのルールをつくりましょう。

① 依存 →ペアレンタルコントロール

a. スマホのペアレンタルコントロール

保護者	お子さま	利用サービス
iPhone	iPhone	ファミリー共有 スクリーンタイム
iPhone	Android	Googleファミリーリンク
Android	iPhone	市販アプリなど
Android	Android	Googleファミリーリンク

b. パソコン



c. ゲーム機

