

②7 家庭での ルール作りの コツは？

No.27-1

一日の生活全体から、適切な
利用時間を考えたらどうかな

●インターネットの長時間利用傾向

- ・忘れて取りに戻る
→部屋に持ち込む(勉強・目覚まし代わり)
→布団・ベッドに持ち込む(寝落ち)
- ・長時間利用で必ず犠牲になるのは睡眠
(と学習)時間…不適切な睡眠の弊害は大人
にも正しく知られていない
- ・自覚が無いのが普通…睡眠の記録をとって
みると課題が見えてくる
- ・どのくらいの時間をネットに使えるか
「見える化」する
- ・周囲と共有、協力して「正しい生活習慣化」
に取り組む

スマホ・ゲームはどのくらいできるのかな？

家庭で「なぜ?」「どうまずい?」を考える

どのくらい使える?
使っている?を「見える化」する

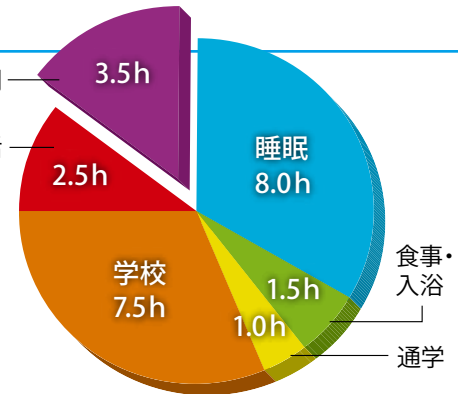
布団・ベッドへの持ち込みは
「危険信号」

保護者自身も使い方を見直す



残りの時間

スポ少・部活



No.27-2

睡眠は毎日楽しく過ごすための大事な時間だよ。
保護者は早寝、早起き、朝ごはんの大切さも子どもに伝えてほしい

●規則正しい生活リズム！幸せつくる「早寝早起き朝ごはん」

子どもの健やかな成長には、規則正しい生活リズムが大切です。朝の光で気持ちよく目覚め、家族一緒に朝ごはんを食べることは、その日一日の活動を有意義に過ごす何よりのスタートです。「早寝早起き朝ごはん」を心がけて、家族みんなの習慣にしましょう。



家庭教育ガイドブック『家族を笑顔にする 10 のヒント

「あきたのそちから!」(秋田県教育委員会発行) より

うまホと学ぼう! ネット利用 ②7



家庭でのルール作りのコツは？

納得いく理由示して

利用時間。「夜9時以降は使用禁止!」「いったい何時までやっているの!」なんて言うだけじゃ、子どもはなぜ駄目なのかよく分からないよ。
うまホ そうだね、それは納得いかない。
生涯学習課 じゃあ一日の生活全体から、適切な利用時間を

生涯学習課 いや、睡眠は毎日楽しく過ごすための大事な時間だよ。保護者は早寝、早起き、朝ごはんの大切さも子どもに伝えてほしい。それと、みんなルールを守る姿勢が必要。夜遅くまでスマホをいじっている親の姿を見たら、子どもはどう思うかな。

うまホ 家庭でルールを作る時のコツはある? 県教育庁生涯学習課 まず親子でよく話し合ってほしいな。ネットを利用する時間や場所を親が勝手に決めても、子どもが納得できる理由を示せないで、結局守られないと思うよ。例えば、多くの保護者が心配している

考えたらどうかな。小学生でも朝起きて学校に行って、放課後は習い事。帰宅して夕食にお風呂。睡眠を9時間とすれば、残りは勉強時間を含め2時間ほどしかないと分かる。ネットに割ける時間はかなり限られるね。うまホ 睡眠時間、少し削ってもいいけどなあ...

●どのくらいの時間をネットに使える？