



福山市立駅家西小学校  
保健室  
2025年(令和7年)  
NO.11

スマホやゲームは

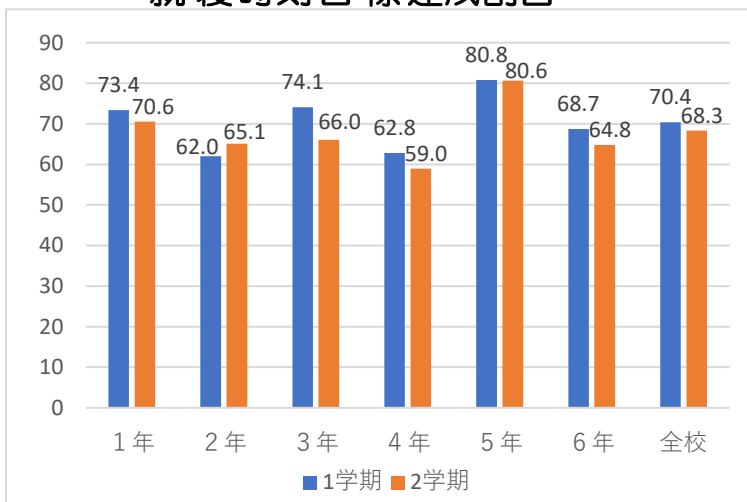


時間を決めて

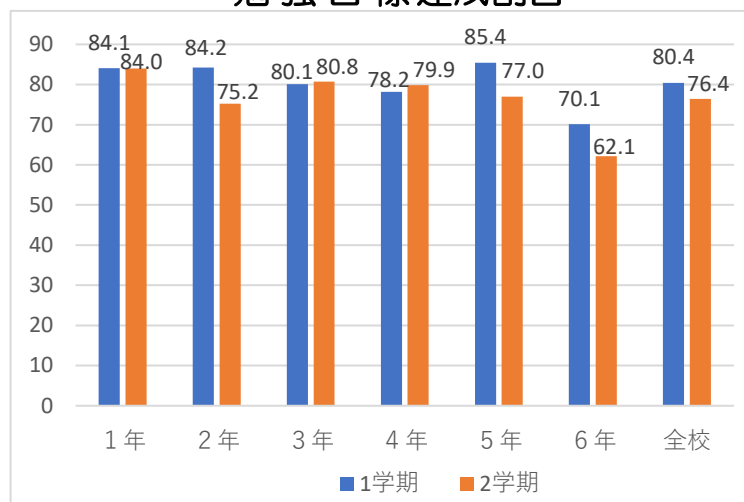
## 第2回メディアコントロール週間(9/3~9/9)

の結果をお知らせします！

就寝時刻目標達成割合



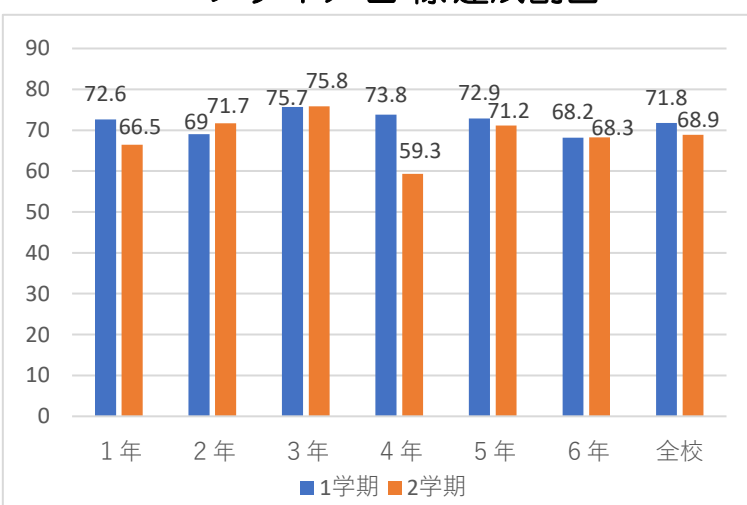
勉強目標達成割合



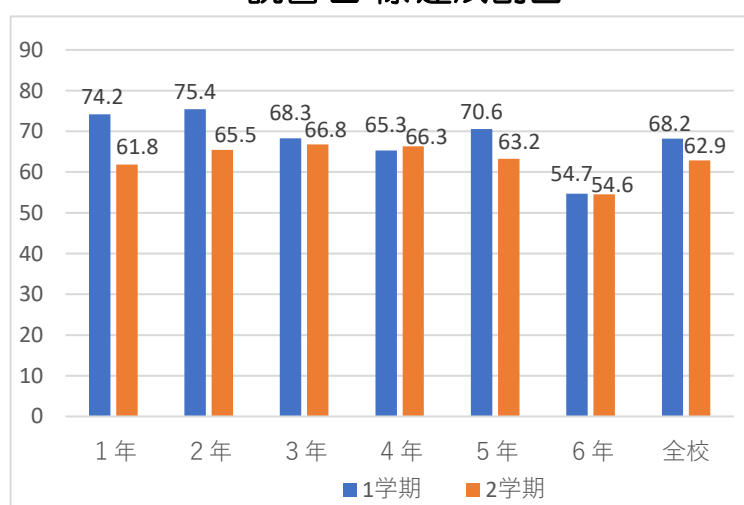
目標就寝時刻

1・2年…21時 3・4年…21時半 5・6年…22時

メディア目標達成割合



読書目標達成割合



### ふいかえり



- テレビをたくさん見すぎて、目標の21時にねられませんでした。タイマーを使ったらよかったです。
- 引き算の筆算をがんばった。引き算に自信がついたよ。
- 今回のメディアコントロール週間の目標をなかなか守れなかったので、次はがんばりたい。
- いつも本を読まないけれど、学校や家で積極的に読むことができた。
- 「21時からスマホを使わない」は、これからも続けていきたい。
- 寝る時刻は、毎日22時に寝るように気をつけました。テレビは、特に土日はいつもより多い時間見てしまいました。読書は毎日することができました。
- 始まったときは長いと感じたけれど、終わってみるとあっという間だった。少しの意識で出来ることがあると分かった。日ごろの小さな意識が大切だと分かったので、これからも小さな意識を心がけていきたい。

### おうちの方から



- タイマーをかけて、ゲームの時間を守っていました。よくがんばりました。
- 「メディアコントロール週間だからテレビ切るよ!」と兄弟で声をかけ合っていて、良い習慣だと思いました。寝る時間は、日頃から20時前後で早いので、このまま続けてくれるといいなと思います。
- 努力しようとする姿は見られましたが、もっと自分で意識して行動できたらしよいのになと思いました。
- 学習はきちんとしていたと思います。寝る時間はおそい日もあるので、早く寝る日は早く寝るようにしよう!

### 保健室から保護者の方へ

子どもたちは、メディアコントロールの大切さは分かっているものの、日常生活に生かしていくことの難しさがあるのではないのでしょうか。現代は、ネットやメディアが必需品であり、それらがないと生活にも支障が出てしまいます。大事なことは、自分でメディアを使う時間を上手にコントロールできるようになることだと思います。メディアコントロールの取組は、ご家庭の協力があってこそできる取組です。子どもたちがメディアと上手に付き合っていけるよう、学校と家庭で見守っていきましょう。

文部科学省やこども家庭庁のサイトに、スマホやネットを使うときのルール作りのヒントが載っています。  
家庭でスマホやゲーム等を使うときのルールを決めていない場合は、ぜひ参考にしてみてください。  
また、成長に見合った家庭のルールが必要となるので、定期的な家庭のルールの見直しをお願いします。

## ★ルールを作るときのポイント

決めたルールを守れないということはないでしょうか。

ルールは大人が一方的に決めるものではなく、子どもと一緒に作ることが大切です。

Point 1 「ルールがトラブルから自分自身を守ってくれる」ことをきちんと伝える

Point 2 お互いに納得できるよう、話し合っ

Point 3 子どもが守れるルールを作る

Point 4 具体的なルールを作る

Point 5 守れなかったらどうするか決めておく

Point 6 トラブルがあったら保護者に相談するよう決めておく



## ★ルールを作ったあとの見直し

子どもは、成長とともに、危険に対応する能力も育ちます。また、進級進学や部活動、習い事等のために生活リズムや使う目的が変わり、これまでのルールでは守ることが難しくなることもあります。

Point 1 子どもの成長に合わせてルールを見直しましょう

Point 2 生活リズム等の変化に合わせてルールを見直しましょう

## ★大人も意識を高めましょう

子どもは大人が日常的にインターネットを利用する姿を見えています。保護者自身が正しい使い方をみせることで、子どももそこから学ぶこともあります。

Point 保護者自身もインターネットの知識を深め、適切な利用方法を考えましょう

文部科学省「話し合っていますか？家庭のルール～安心で安全なインターネット利用のために～」

[https://www.mext.go.jp/component/a\\_menu/education/detail/\\_icsFiles/afieldfile/2016/06/07/1371802\\_2.pdf](https://www.mext.go.jp/component/a_menu/education/detail/_icsFiles/afieldfile/2016/06/07/1371802_2.pdf)

こども家庭庁 保護者向けリーフレット「みんなで考えよう！賢く・便利に・安全に！今どきのネットの使い方」

<https://www.cfa.go.jp/policies/youth-kankyau/leaflet/2025tate>