

弟子屈町メディアルール



令和2年12月1日 制定

携帯電話やスマートフォンは家庭間の連絡や防犯にも役立ち、大変便利なものですが、使い方によっては学習や生活に悪影響を及ぼし、また危険やトラブルを伴うこともあります。

すでに取り組まれている家庭もあるとは思いますが、使用させる場合は必ず家庭でのルールを決め、確認しましょう。以下は弟子屈町の全家庭で守ってほしい最低限のルールです。

①携帯電話やスマホ、ゲーム、テレビ等の使用時間は 1日2時間以内にしましょう。

北海道教育委員会では、1日のメディア使用・テレビ視聴時間を2時間以内と推奨しています。また、脳科学の観点からも2時間以上の使用は脳の発達に支障が出るという研究が発表されています。

学習、運動、読書、家族との団らの時間を含めた、1日の生活バランスを考えた上でも妥当と思われる時間です。2時間以上使用する状況が続くと、「スマホ依存症」につながる恐れがあります。

②使用時間帯 小学生は午後8時30分まで 中学生は午後9時30分までにしましょう。

スマートフォンやタブレットの画面から出るブルーライトが目に入り続けると、脳が眠るまでの時間が遅くなるという科学的実証があります。これにより布団に入って身体は寝ているものの、実際には脳が眠っていないため無意識のうちに睡眠不足になってしまいます。そのためにも使用終了時刻をしっかりと決めることが大切です。

使用後は保護者が見える場所にスマートフォンやタブレットを置くことで、よりよい睡眠環境を整えることができます。

③書き込みなど情報を発信するときには 責任を持ちましょう。

ほとんどのSNSでは匿名の書き込みが可能になっていますが、使い方によっては、被害者になるだけでなく加害者になってしまうことがあります。誹謗・中傷の書き込みがいじめに発展し、最悪の場合、自殺につながってしまうことが近年多く発生しています。また、書き込んだ情報から個人が特定され、つけ狙われることにもつながりかねません。自分の安全を守るためにも情報発信には気をつけましょう。

弟子屈町教育委員会 弟子屈町生徒指導連絡協議会

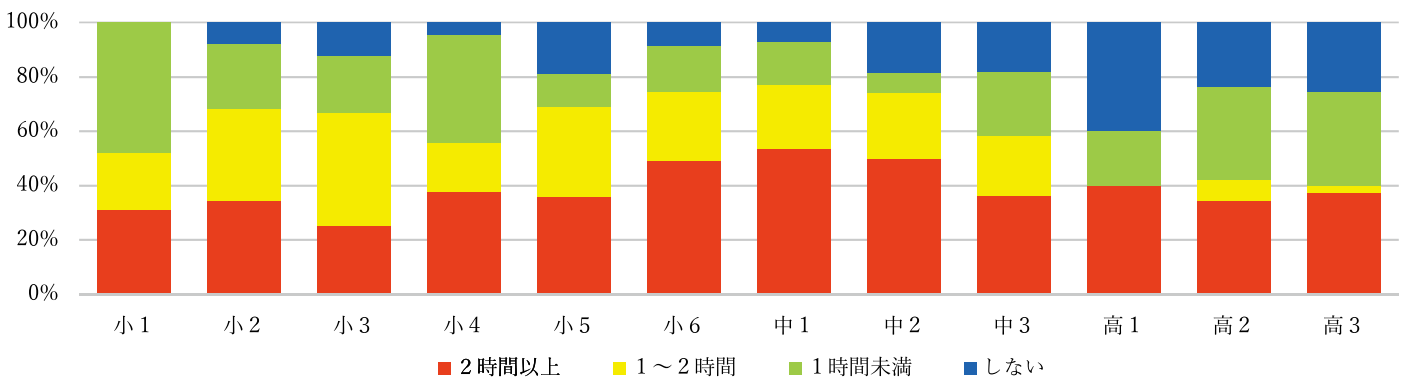
事務局 弟子屈町立弟子屈中学校 015-482-2071

弟子屈町メディアルール制定にあたって

弟子屈町教育委員会と弟子屈町生徒指導連絡協議会ではこの度、「弟子屈町メディアルール」を制定しました。制定にあたり、弟子屈町内の全ての小学校、中学校および弟子屈高校の児童生徒を対象にアンケートを実施しました。その結果、以下のような傾向が浮かび上がり、重く受けとめるものとなりました。

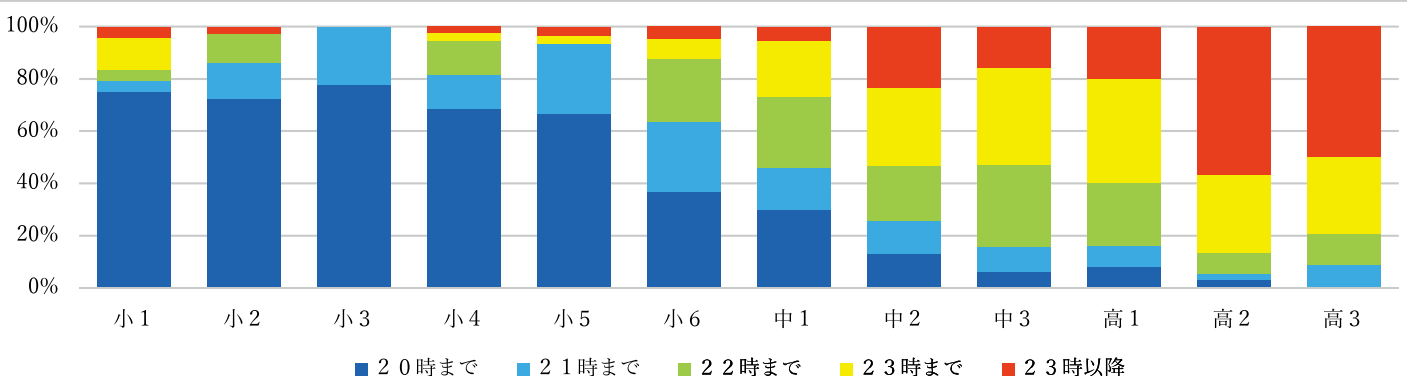
① 2時間以上ゲームをする子どもが多い

全ての年齢において20%以上の子どもが2時間以上ゲームをしていることが分かりました。北海道教育委員会では、「2時間以上」を「長時間の使用」と定義しています。



② 夜遅くまでメディアにふれている

学年が上がるにつれて、インターネットを使う時間が遅くなっています。特に、中学校に入学してからその傾向が高くなっています。高校生の中には「12時以降」も使用している様子も見られます。



東北大学の川島隆太氏が平成30年度に本町で行った講演会の中でも、「インターネットの使用時間が長いほど、脳の発達に遅れが見られる」という結果が話題となりました。上記の傾向を踏まえ、弟子屈町に生きる子どもたちの健やかな成長を願い、「弟子屈町メディアルール」を制定しました。保護者の皆様や地域の皆様におかれましては是非この主旨にご賛同頂き、子どもたちが学習、運動と遊びのバランスがよりよくとれる環境づくりを共に目指していきましょう。