

スマホ・ネットとの上手な付き合い方

先週は、お忙しい中、個人懇談にお越しいただき、ありがとうございました。短い時間ではありましたが、お子さんの学校での様子や、ご家庭での過ごし方について、担任とお話しitただく機会になったことと思います。

近年、スマートフォンやインターネットを長時間利用することによる生活リズムの乱れや、学習・睡眠への影響が全国的に問題となっています。特に小学生は、自分で時間を調整する力が育っている途中であり、ついつい長時間使い続ける傾向があります。

学校でも指導を続けておりますが、御家庭での環境づくりが大きな効果を生むことが分かっています。そこで、今日から取り組めるいくつかのポイントを紹介いたします。

● 御家庭でできる効果的な工夫

1 「使い方のルール」を親子で話し合って決める

- ・利用時間（例：平日は30分まで）
- ・利用する場所（例：自室では使わない）
- ・寝る前の利用は控えるなど

子供自身が納得して決めたルールは、守りやすくなります。

2 時間を区切る仕組みを使う

スマホの「スクリーンタイム」「ファミリーリンク」※などの機能を使うと、決めた時間で自動的に止まるため、使いすぎを防げます。

※これらの設定方法は、ネットで検索できます。こんなときこそ、ネットの利用を！

3 スマホは夜間、保護者が預かる

寝る前の利用は睡眠の質を下げます。

充電場所をリビングに固定するなど、家庭のルールづくりが効果的です。

4 スマホ以外の楽しみを用意する

読書、カードゲーム、散歩など、代わりの活動があると“つい触ってしまう”が減ります。

6 大人もお手本を示す

保護者の方が食事中や団らんの時間にスマホを控えると、子供も自然とまねをします。

これからも学校と家庭が連携し、子供たちが安心して健やかに成長していくよう支えていきたいと考えています。御家庭での見守りと温かい御協力を、今後ともよろしくお願ひいたします。

■子供自身が意識できること

- ・使う前に「何分で終わる」と声に出す
- ・タイマーを自分でセットする
- ・終わったら片付ける“終了の習慣”を持つ
- ・その日の利用時間をメモする

こうした小さな積み重ねが、自分で時間を管理する力につながっていきます。