



# はぐ便り

2022年  
6月号  
【第93号】

## スマホやネットに囲まれて



日常生活と切り離せないスマホやネット。小さい子どもでも、スマホやネットに取り囲まれた生活が増えていますね。そこで、利用方法やかかわり方について考えてみましょう。

年齢区分マークは  
A:黒 B:緑  
C:青 D:橙 Z:赤に  
色分けされているよ!

### 使う前に

- ☑ スマホ利用者が18歳未満の場合、フィルタリングの利用が原則です。また、お子さんに貸す際には、必ずフィルタリングをオンにしましょう。
- ☑ アプリのレーティング(対象区分マーク)で、内容がお子さんの視聴や利用に適しているか確認しましょう。

### 【CEROレーティングマーク】



### 場所に応じて

- ☑ 電車やバスでの移動では、「スマホを手渡す」ではなく、静かに過ごすという「マナーを伝える」ことが大切です。もちろん絵本を読む、静かに会話するなどいいですね。
- ☑ 外食や大人が集まる場には、お絵かき帳や絵本、パズルや折り紙など、子どもが夢中になるものを持って出かけてみては？  
「スマホ＝ゲーム機」にならないように工夫してみましょう。

### おもちゃ感覚にしないために

- ☑ 常時ネットにつながっているスマホは大人の道具です。お子さんには、できるだけ、ゲームはゲーム機で、アニメはテレビで、そしてスマホは電話機として。気軽に誕生日やクリスマスのプレゼントとして与えるのは避けましょう。

### 長時間の利用

- ☑ スマホ以外の夢中になれる遊びを見つけましょう。スマホより大人と一緒に遊んでくれることのほうがうれしいはずですよ。
- ☑ 大人も子どもの前で頻繁に使う様子を見せないようにしましょう。

### 約束を

- ☑ 「いつまで」「どれくらい」使っていいのか、具体的に見通しが持てる内容の約束を、お子さんと一緒に決めましょう。多くても5～6個に。

『盛岡市スポーツ推進計画アクションプラン』の策定に伴い今年度はスポーツ推進課とコラボした内容(全3回)をお届けする予定です。

## 健康づくりの豆知識①

はぐ便り第91号で、子育てや家事で意識して体を動かした場合、身体活動(運動)の強度を表す単位「METs」(安静時が1METs)を使うと、「掃除機をかける」は3.3METs、「活発に子どもと遊ぶ」は5.8METsなどとなり、軽い筋トレやアクアビクス(水中運動)と同程度の運動強度になることを紹介しました。

この他にも、自転車で通勤や移動をする、一つ前のバス停で降りて歩く、階段を積極的に使うなど、日常生活でできる身体活動はたくさんあります。普段から、健康づくりを意識して、体を動かしてみましょう!!



盛岡市家庭教育情報通信『はぐ便り』

2022年6月号【第93号】 令和4年6月15日発行

発行者・問合せ 盛岡市教育委員会 生涯学習課

住所：盛岡市津志田14-37-2 TEL：019-639-9046

E-mail:edu.sgs@city.morioka.iwate.jp