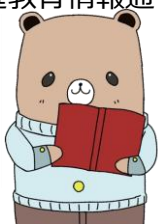


モミシも  
カエデも  
英語で  
メーフレ!!

# はぐ便り

2025年  
11月号  
【第125号】

## 親子でメディア、どのように使っていますか？

今やなくてはならないスマホやタブレット、どこでも手軽に使えて便利です。大人よりお子さんの方が使いこなしている、という御家庭もあるかもしれません。

小学校から配布されたタブレットでは、宿題を提出するだけでなく、作品を写真に撮ってクラス内で共有する、なんてことも小学校低学年から簡単にできていて、最初は驚きました。

教科書の二次元コードを読み取ると、動画で紙媒体以上の解説が出て来るなど、メディアに触れると様々な情報が得られ、世界が広がるというメリットがあります。

⚠️ 一方、メディアからの情報が溢れる現代では、まだまだ心配なことがたくさんあります。

### ＜乳幼児＞

- 🌸 言葉の発達の遅れや、コミュニケーション能力の遅れ  
テレビやスマホにはまってしまうと、周囲とのコミュニケーションが取れなくなり、言葉の発達が遅れ、友人と上手に遊べない子になるかもしれません。
- ☂️ 寝る直前までメディアを見ていると、寝付くのに時間がかかる。

### ＜児童・生徒＞

- 🌸 長時間の使用で生活リズムが崩れ、遅刻・欠席・成績低下につながる。  
テレビやスマホを近くで見続けると視力低下の原因となる。
- ☂️ また、身体を動かす機会が少なくなるため、運動能力の低下や肥満の要因にもなる。



## 親子でルールを決めてメディアを使いましょう。

### ＜ルールの設定の仕方＞

#### ①時間

- 🌸 メディアの視聴・利用時間を決め、寝る1時間前はメディアの使用を控える。

#### ③お金・出会い

- ☂️ 課金をしない。
- 🌸 ゲームでダウンロードコンテンツを利用する場合も保護者が管理できる範囲で。
- ☂️ 知らない人とメッセージなどのやり取りをしない。



#### ②場所

- 🌸 ゲームを含むデジタル機器の使用は、リビングなど保護者の目の届く部屋に決める。
- ☂️ 食事の時間は触らないなどマナーも守る。

#### ④視力・聴力

- 🌸 目とデジタル端末との距離を30cm以上離す。
- ☂️ 30分に1回は20秒以上画面から目を離し遠方を見る。
- 🌸 ヘッドホンで音を聞く際は、長時間の使用や音量に気をつける。

### ＜ルールを守れなかった時は…＞

決めたルールを守れなかった場合の約束ごと、親子で相談し事前に決めておきましょう。また、お子さんの成長や時代の変化に合わせて、定期的にルールの見直しをしましょう。



### 読み聞かせ～読書のススメ

小さなお子さんとの触れ合いの時間に、読み聞かせ！おうちの人の声が癒しとなります。お子さんが文字を読めるようになってからも一緒に図書館に行って、本を借りて、1日10分でも読書の時間を設けましょう！読書中は背筋を伸ばし、良い姿勢で読むことも大切です。

学校でめいめい

帰宅後に  
受け取ったのは  
歯が1本

盛岡市家庭教育情報通信『はぐ便り』2025年11月号  
第125号 令和7年11月21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

