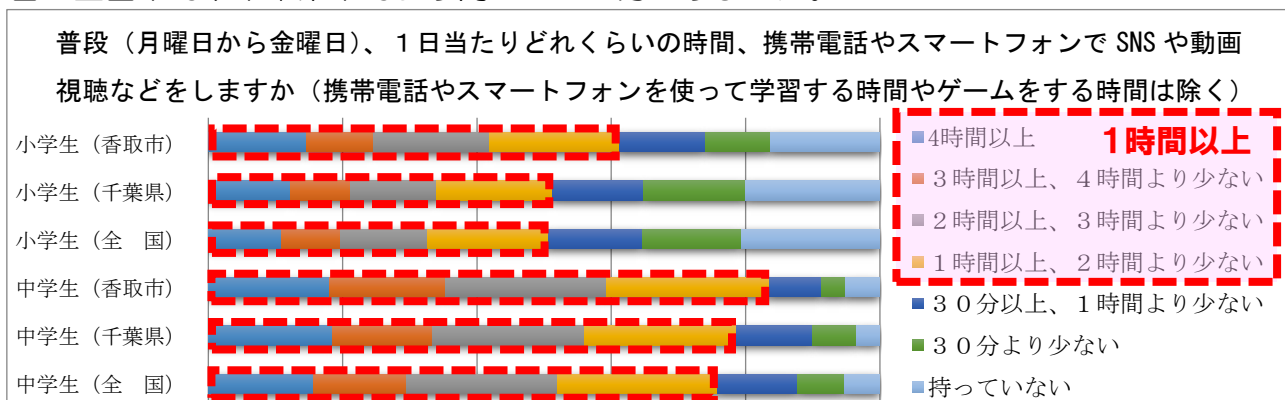


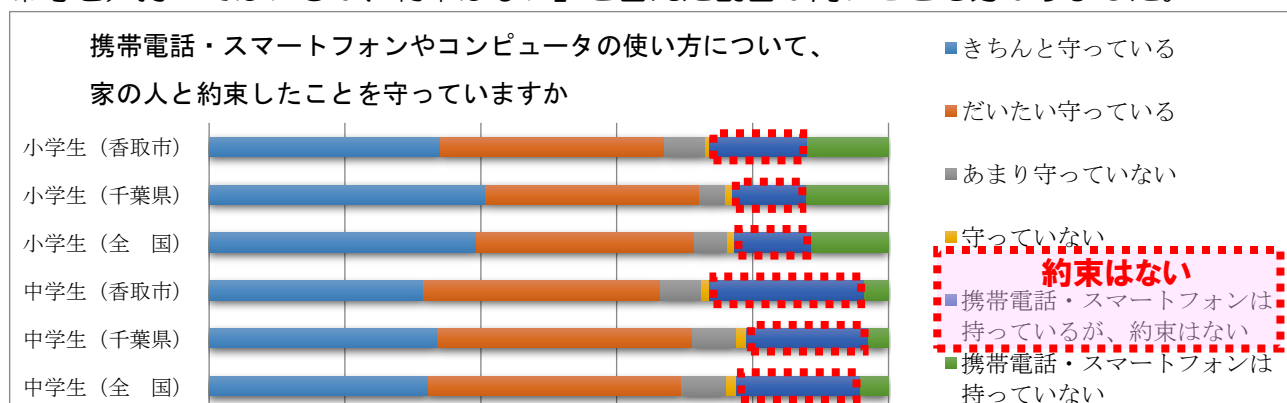
スマートフォン等のICT機器を、安全かつ健康に気をつけて利用するために

「我が家のICTルール」を作しましょう!

令和4年度全国学力・学習状況調査の結果によると、香取市の子ども達は、普段（月～金）、携帯電話やスマートフォンでSNSや動画視聴をする時間が「1時間以上」である割合が全国平均や千葉県平均より高いことが分かりました。



また、香取市の子ども達は、携帯電話・スマートフォンやコンピュータについて、「（携帯等を）持ってはいるが、約束はない」と答えた割合が高いことも分かりました。



スマートフォンや携帯電話などのICT機器は、大変便利な道具ですが、一方でそれらを使った犯罪や、長時間の利用による健康への悪影響が報告されているのも事実です。

そこで、子ども達がICT機器を安全かつ健康に気をつけて利用できるようにするため、家庭内ルール「我が家のICTルール」を話し合って決めましょう。



家庭のルールを作るときのポイント



- 1 ルールは家族全員で話し合って決めましょう。
- 2 はじめは、少々厳しめな内容にしましょう。ゆるめることは後でもできます。
- 3 できあがったルールは紙に書き、家族みんなが見えるところに貼りましょう。
- 4 子どもや家族の意見も聞き、ときどきルールを見直しましょう。

ICT ルールに入りたい内容（年齢に合わせて見直しましょう）

- ◆ 1日の使用時間や使用時刻を決める
（例）1日2時間まで利用してよい、夜9時以降は使わない、
寝る時刻の60分前には利用をやめる、など
- ◆ 使用場所を決める
（例）リビングで使用する、自分の部屋には持ち込まない、など
- ◆ 健康に気をつけて利用する
（例）目と画面の距離を離して利用する、30分に一度は休憩をする、など
- ◆ アプリのダウンロードや課金をしたい場合は、必ず保護者の許可を得る
- ◆ 個人情報（名前、住所、電話番号、メールアドレス、写真、アカウントID、パスワード等）は大切にし、むやみに第三者に教えない
- ◆ 困ったことがあったら、必ず保護者に相談する



など

我が家のICTルール

ルールを決めた日 年 月 日

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

サイン（子・保護者・家族）

※ルールが書けたら、このまま家族が見えるところに貼りましょう。