



湯沢町 PTA 連絡協議会（湯沢認定こども園の保護者会及び湯沢小学校、湯沢中学校 PTA）は、湯沢学園に集う全ての子どもたちの健やかな成長を促進するため、健康への悪影響や人的・金銭的被害などが懸念される、メディアとインターネット利用のルールを策定しました。子供用ポスターには家庭のルールを記入し、よく見える場所に貼ってご活用ください。全会員で協力し合って適正運用に努め、子どもたちの健全な生活習慣を実現させましょう。

メディア基本ルール 及び 学園の生活ルール

メディア基本ルール	こども園	1～4年（前期）	5～7年（中期）	8～9年（後期）
メディア停止時間 就寝時間の 60 分前	① スマホ・ゲーム等の利用は避ける。 ② 特に 2 歳児まではテレビ視聴を控える。	1・2 年 / 20 : 00 3・4 年 / 20 : 30	5・6 年 / 21 : 00 7 年 / 21 : 30	22 : 00
利用時間限度 / 日 * テレビを除く	③ 読み聞かせ等により親子がふれあう機会をつくる。	60 分以内	90 分以内	90 分以内
利用時間限度 / 日 * テレビを含む	60 分以内	「学園の生活ルール」を踏まえ、各家庭で相談して決定 目安：小学校 120 分以内、中学校 150 分以内		

学園の生活ルール	こども園	1～4年（前期）	5～7年（中期）	8～9年（後期）
目標就寝時刻	～ 20 : 00（目安） * 年齢・家庭状況により設定	1・2 年 / 21 : 00 3・4 年 / 21 : 30	5・6 年 / 22 : 00 7 年 / 22 : 30	23 : 00
目標学習時間 / 日	湯沢学園共通：学年 × 10 分			

保護者の基本的な姿勢

- ▶ 子どもを取り巻く様々な危険を把握する。
- ▶ 子どもへの行動に関心と責任を持つ。
- ▶ 手本となる行動をとる。
- ▶ 信頼関係を構築する。
- ▶ 自由な発想を伸ばす。
- ▶ 一緒にルールを守る。



メディアの定義とメディアに対する基本的な考え方

● 定義

パソコン・携帯電話・スマートフォン・タブレット・携帯ゲーム・音楽プレーヤー・テレビ等の子どもの健康や安全に悪影響を及ぼす恐れのある全ての電子機器。

● 基本的な考え方

幼児期と義務教育中は不要と考え、個人のメディアは買い与えないことが理想である（原則、こども園ではメディアは不要）。やむを得ず買い与える場合、又は家庭にあるメディアを子どもが利用する場合には、保護者がその機能を理解し、正しい使い方と危険性を十分指導して、ルールを守る事を子どもと約束する。



メディアとインターネットの利用に関して各家庭で相談して決めるルール（例）

● 健康保持に関すること

- * 明るい場所で画面からできる限り離れてメディアを使う
- * 長時間連続して使わない（例 / 60 分メディアに触れたら 20 分休憩）
- * 屋外で遊ぶ機会を増やす（自然に触れる・身体を動かす → 身体に溜まった静電気を放出する）

● 友人関係に関すること

- * メールやライン等の送信前には相手の気持ちを考えて読み返す
- * 他人の悪口は書かない
- * 大切なことは直接会って伝える



● 利用環境に関すること

- * 利用する場所・時間帯を決める
- * 前期（1～4年）のスマホやネットは親の許可を得て行う
- * メディア停止時刻以降は電源を切る（場合によっては親が預かる）
- * 充電する場所を決める
- * ルールを守れないときには利用を停止する
- * 歩行中・食事中・入浴中などの「ながら使用」を禁止する

● 安全確保に関すること

- * パソコン、スマホ、タブレットには可能な限りフィルタリングソフトを導入する（設定は強めに）
- * ネットで知り合った人には絶対に会わない
- * 知らない番号、メールアドレス、ID は無視する
- * SNS・ゲーム・アプリ等を使い始める時は親がその内容を確認して利用の可否を決める
- * 子どもの SNS の ID とパスワードは親が管理
- * メディアの設定、パスワード管理は親が行う
- * 自分や他人の個人情報は書かない
- * 自分や他人の写真は載せない



ルールを守って正しく使おう!



メディア基本ルール

過剰で不適切なメディアとの接触を避けることを心がけましょう。

▼メディア基本ルール	こども園	1～4年 (前期)	5～7年 (中期)	8～9年 (後期)
メディア停止時間 就寝時間の60分前	① スマホ・ゲーム等の利用は避ける。 ② 特に2歳児まではテレビ視聴を控える。 ③ 読み聞かせ等により親子がふれあう機会をつくる。	1・2年 / 20:00 3・4年 / 20:30	5・6年 / 21:00 7年 / 21:30	22:00
利用時間限度 / 日 * テレビを除く		60分以内	90分以内	90分以内
利用時間限度 / 日 * テレビを含む	60分以内			
▼学園の生活ルール				
目標就寝時刻	～20:00 (目安) * 年齢・家庭状況により設定	1・2年 / 21:00 3・4年 / 21:30	5・6年 / 22:00 7年 / 22:30	23:00
目標学習時間 / 日				
		湯沢学園共通：学年 × 10分		

「学園の生活ルール」を踏まえ、各家庭で相談して決定

目安：小学校 120分以内、中学校 150分以内

約束だよ!



▶ ぼく、わたしの1日のゲーム・スマホの利用時間

▶ 1日のメディア利用時間 (テレビも含めた合計)

分

分

メディアとインターネットの利用 / ルール例

各家庭のルールを守り子供たちの健全な育成を実現させましょう。
お家の人と話して決めよう! (☑ チェックしてね)

- 明るい場所で画面からできる限り離れてメディアを使います。
- 長時間連続して使いません。(例：60分メディアに触れたら20分休憩)
- 屋外で遊ぶ機会を増やします。(自然に触れる、体を動かす←体に溜まった静電気を放出する)
- 利用する場所・時間を決めます。/ 親の許可を得てから使用します。
- メディア停止時刻になったら電源を切ります。/ 充電する場所を決めます。
- フィルタリングサービスを利用します。
- ルールを守れない時には親にあずけます。
- 歩きながら・食べながら・入浴しながら等の『ながら使用はしません!!』
- ネットで知り合った人には絶対に会いません!
- 自分や友達の個人情報や写真などは載せません。
- メールやラインなどの文章はもう一度読み返します! (相手の気持ちを考える)
- 人の悪口は書かない・大切なことは直接伝えて伝えます。
- 知らない番号やメールアドレス、IDは無視します。(安易に返信などしない)
- SNS、ゲーム、アプリ等を使い始める前に親に相談します。



家族で相談しましょう!

