

生

活

だより

登別市立若草小学校

生徒指導部

令和2年 6月19日 第3号

学校の再開から3週間、

生活リズムは戻りましたか？



学校の再開から、3週間がたちました。学校では新型コロナ対策に万全を期しながら、少しずつですが日常の生活を取り戻してきています。学校生活の様々な場面で、子どもたちの元気に活動する姿が見られるようになってきました。

その一方で、朝から眠たそうにしている子が増えているように感じます。聞くと、夜中遅くまでゲームをしていたとのこと。これまでの臨時休業でスマホ・ゲームの時間が増えたことはある程度予想されましたが、なるほど、眠いはずです。

若草小学校では、昨年度から家庭でのスマホ・携帯のルールづくりについて繰り返し呼びかけを行ってきました。ここでもう一度、改めてご確認ください。

1 登別市ケータイ・スマホ3つのルール

登別市 ケータイ・スマホ 3つのルール

① 1日の携帯電話やスマホ・ゲームなどの使用時間

◆ 小学校4年生まで 1時間以内

◆ 小学校5・6年生 2時間以内

② 1日の携帯電話やスマホ・ゲームなどの使用時刻

◆ 小学校4年生まで 夜7時まで

◆ 小学校5・6年生 夜8時まで

それ以降は自分の部屋に持ち込まない。



③ 携帯電話・スマホなどには、フィルタリングをかける。

2 小学生の1日の望ましい睡眠時間や学習時間

上記のルールは、ケータイやスマホ・ゲームの無制限の使用が子どもたちの健全な成長に悪影響を及ぼすことから策定されたものです。

いうまでもなく、1日の限られた時間の中でケータイ・スマホの使用時間が多くなれば多くなるほど、何かに充てる時間が削られています。それが、子どもたちに本来必要な睡眠時間や学習時間であるならば、看過することはできません。が、多くの子どもたちは睡眠時間と学習時間を削っているという実態があります。

今一度、お子さんたちのご家庭でのケータイやスマホ・ゲームの使用時間をご確認ください。

◇睡眠時間 9時間以上

◇学習時間 学年×10分以上 *ただし、これは最低限必要な時間です。