



⑤インターネット・ファミリールール大集合 ～心身の健康編～

※ここで紹介しているファミリールールは、令和3年1月～2月に山口市内の保護者を対象とした調査結果をもとに作成しております。

令和元年度の小中高校生の裸眼視力0.1以下の児童生徒の割合(文部科学省調査)は、統計調査開始以降最高値となっています。また、市内の小中学校では、児童生徒の生活習慣の乱れが大きな課題となっており、これらの原因は、電子メディアとの接触が影響しているといわれています。

視力低下等を招かないためのルール

- 電子メディアを使う際は、ブルーライトをカットする眼鏡をかける。
- ゲーム機やパソコン・タブレットを15分間使ったら、目を休めるようにする。
- 部屋を明るくして使う。
- テレビから離れてゲームをする。
- 連続して1時間以上はしない。1時間を超えるときは、水分補給と目を休める時間を設ける。
- スマホやタブレット等は、斜視防止の為、目から離して使用する。

身体と心の健全な成長のためのルール

- 使用するとき姿勢が悪くならないよう、椅子に座って、机でする。
- ゲーム中に暴言をはかない。人の悪口などの書き込みをしない。
- きょうだいで1台を仲良く使う。
- 食事中にスマホやゲーム等をしない。
- 熟睡できるよう、就寝時刻1時間前に、ゲームやスマホ・タブレットの使用を止める。
- 友だちや知らない人から、人を傷つけるような書き込み等があった場合は、すぐに親に知らせる。