



令和7年度

家庭教育講演会 記録とご案内



演題 子どもの成長とメディアリテラシー

～親子で学ぼう メディアとの上手な付き合い方～

講師 ^{なか や}中谷 ^{みち え}通恵 氏 子どもとメディア北海道

日時／令和7年11月8日（土）10:00～12:00

会場／北海道立総合体育センター（北海きたえーる）

3月31日
まで
アーカイブ
配信中



お子さんのスマホやタブレット

使用について、お困りのことはありませんか？

多くの皆様にぜひ聞いていただきたい内容ですので、アーカイブ配信をいたします。右上の二次元コードか、次のURLからご視聴ください。3月31日までの期間限定公開とします。

<https://youtu.be/ijU-rwj1FHA>

子どものネット健康被害 成長発達への悪影響

◆目への影響

視力低下、外・内斜視、近視、立体視への影響

👉 外で太陽を浴びて遊ぼう

◆脳（学習）への影響

刺激が強すぎるタブレット等が五感の脳を発達させるのを奪ってしまう！

👉 読書、文章を書く、おしゃべりなどをしよう
睡眠時間と学力、スマホの時間と成績には大きな関係が！

👉 1時間までにしよう、勉強中はOFF、そばに置かず別室に

◆心・社会性への影響

悪口、仲間外れ、いじめにつながりやすい

👉 会って話すより気持ちは半分も伝わらないので、表情や声の調子が分かるように会って話そう

夜は特に危険！

👉 21時でネット、SNSは止めよう

これらの他に、

- ・世界での取組状況
- ・ネットゲーム依存
- ・困ったときの相談
- ・思春期の子どもとの対話のコツ
- ・大人同士のつながり

等についてお話しされていますので、ぜひアーカイブ配信をご覧ください。

スマホを与える時のポイント

◆何がしたいのか

◆どんな危険があるのか、どんなルールで使うか
守れないときのペナルティー

◆18歳までは親のものとして貸し出す（見せることができる）

◆スマホを我慢しているときは褒める
子どもへのメリット

を考え、話し合おう

小学生

- ・時間を決めて守る
- ・オンライン遊び（ゲーム・動画）をしたらもっとたくさん運動する
- ・友達同士でルールを作る

中学生

- ・使用時間、時間帯、使用場所の約束
- ・勉強と寝る時間はネット遊びできるものを持ち込まない
- ・時間制限アプリなども上手に利用する

自分で決める

一人では難しいので

児童会や生徒会、クラスで自分や友達の健康や学習する権利を守るために、使用時間の制限などを話し合うといったことが大切

