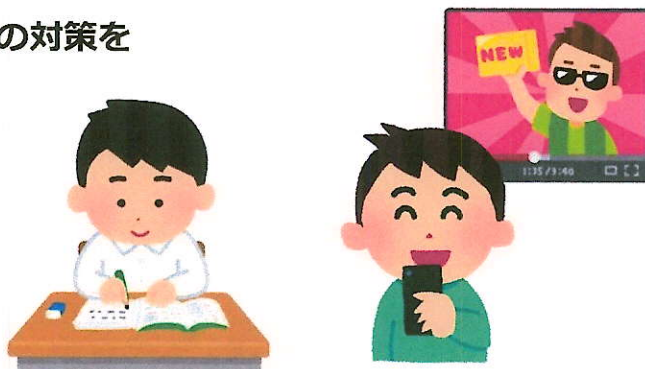
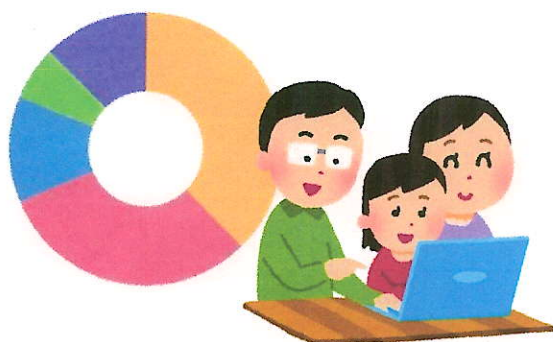


## 夏休み中の子どもたちのスマホ漬けを防ぐために

自由に使える時間が多い夏休み中は、一般的に子どもたちのスマートフォンの利用時間が長くなる傾向があります。夜遅くまでスマートフォンを使うことが習慣化して生活のリズムが狂い、2学期になって元の生活に戻すのが難しくなるというケースもめずらしくありません。子どもたちが適切なスマートフォンの利用を心がけ、有意義な夏休みを過ごすことができるように、夏休み中の利用方法について子どもたちと話し合ってみましょう。

### 1日のスケジュールを作成して、長時間利用の対策を

長時間だらだらとスマートフォンを使うのを防ぐためには、子どもに、「今はスマートフォンを使っていい時間」「今はだめな時間」ということをきちんと意識させる必要があります、それには家族で話し合っ夏休み中の1日のスケジュールを作成するのが有効です。



睡眠時間や食事、入浴の時間など、まずは生活に必要な時間でスケジュールを埋めていき、次に勉強など、やらなくてはいけないこと的时间、夏休み中にやってみたいこと的时间を入れて、最後にあまった時間をスマートフォンの利用にあてる、というやりかたでスケジュールを組むと、メリハリのある使い方ができるようになります。



#### スケジュールを作成したら .....

- ◆作成したスケジュールは子どもの目につく場所に貼って、子どもが常にスケジュールを意識しながら生活できるようにしましょう。
- ◆作成したスケジュールにあわせて、フィルタリングサービスなどを用いてスマートフォンの使用時間制限をかけておくというのも有効な方法です。
- ◆子どもには、友だちに「〇時以降はスマートフォンが使えない」といった情報を共有させておくようにしましょう。



#### 夏休み中は他にもこんな点 に注意を！

夏休み中は、子どもたちが友だち同士で出かける機会も多くなるかと思えます。SNS上にも遊びに出かけた記念に撮影した写真や動画が多く投稿されますが、中には公共の場で迷惑行為をしているものや、撮影禁止場所で撮影しているもの、自転車を運転しながら撮影しているものなど、不適切な投稿もあり、こうした投稿は最悪の場合炎上してしまう可能性もあります。インターネット上には誰に見られても困らないもの以外投稿しないよう、子どもたちにあらためて注意しておくことが大切です。

夏休みを迎える前に、子どもと話し合っスケジュールを作成し、子どもがスマートフォンに振りまわされずに有意義に夏休みを過ごせるためのサポートをしてあげてください。