

できることから  
始めてみよう!

## 大人も子どもも わが家のルールを話し合しましょう



- ・「ルールがなぜ必要なのか」を一緒に考えましょう。
- ・「子どもを守り育てる」ことを目的にしましょう。
- ・子どもの発達に合ったルールを作りましょう。
- ・子どもと話し合いながら決めましょう。
- ・「わが家のルール」は友人にもキチンと伝えましょう。
- ・一度決めたルールも定期的に見直しましょう。

### わが家のオリジナルルール

**早寝**

毎日 時に寝ます。

**早起き**

毎朝 時に起きます。

**朝ご飯**

毎朝 食べます。

**ゲーム**

一日 分までにします。

**スマホ**

利用は 時までにします。

月 日 約束しました。  
名前

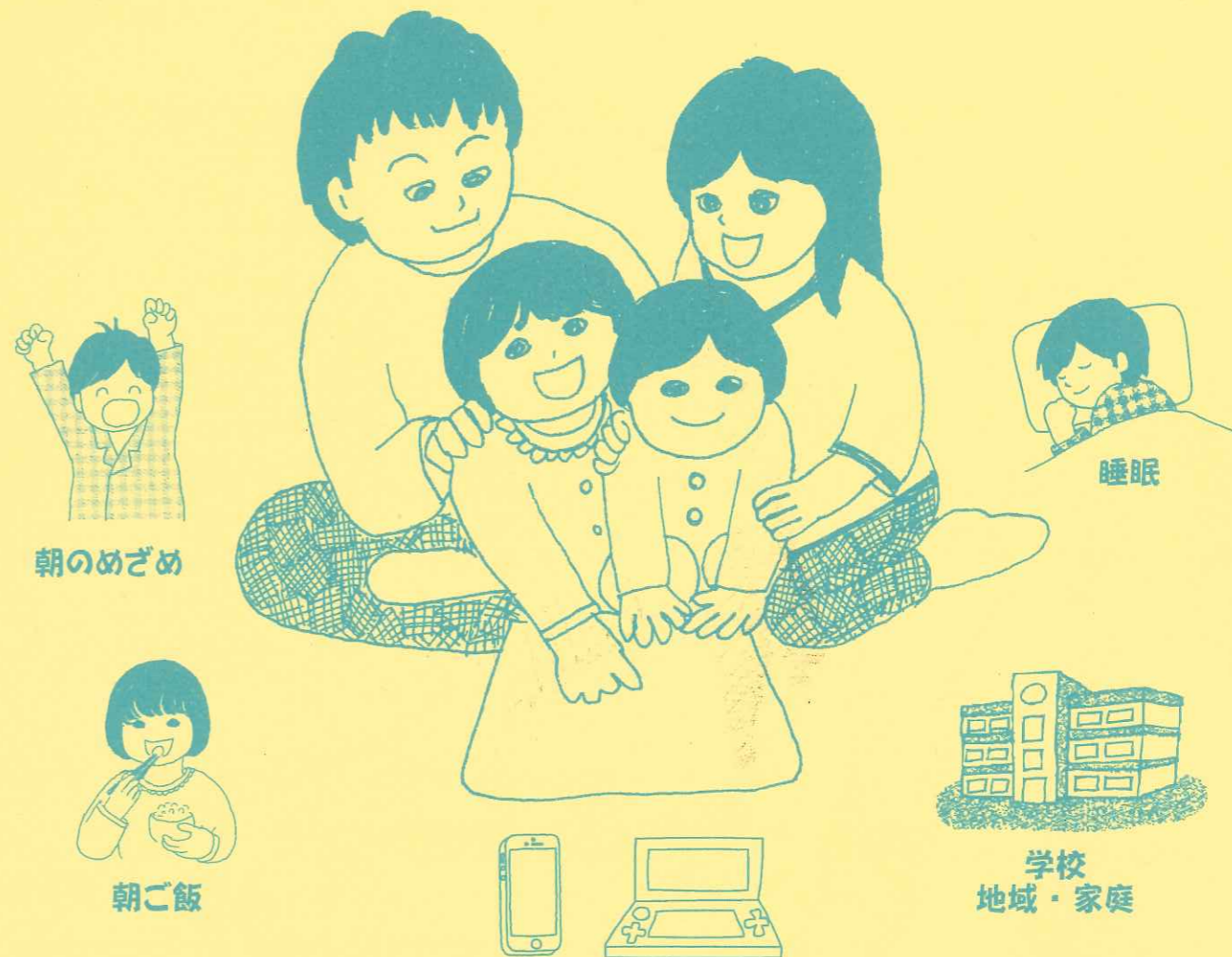
#### 困った時は相談しましょう (湖南市と滋賀県の施設)

湖南市		滋賀県	
● 子育てについての悩み	健康政策課(保健センター) 72-4008	子ども・子育て応援センター	077-524-2030 9:00~21:00 (12月29日~1月3日を除く)
● 発達の気になるお子さん	発達支援室 77-7020	滋賀県総合教育センター	077-588-2505 月~金(休館日を除く) 9:00~12:30, 13:30~16:30
● ひとり親の方	子育て支援課 71-2328		
● 子育てがつらいと思ったら	子育て支援課家庭児童相談室 71-2345	中央子ども家庭相談センター	077-562-1121 月~金(祝日を除く) 8:30~17:15
● 虐待だと思ったら	子育て支援課家庭児童相談室 71-2345	中央子ども家庭相談センター	077-562-8996 24時間
● 夫婦・家族関係の悩み	人権擁護課 77-8512	男女共同参画室総合相談	0748-37-8739 火・水・金~日 9:00~12:00, 13:00~17:00, 木 9:00~12:00, 17:00~20:30 (休所日を除く)
● いじめなどの悩み	ふれあい教育相談室 (勤労青少年ホーム) 72-4810	子ども・子育て応援センター	077-524-2030 9:00~21:00 (12月29日~1月3日を除く)
		いじめ等の悩み深夜電話相談	0570-078310 21:00~9:00
● 不登校	ふれあい教育相談室 (勤労青少年ホーム) 72-4810	滋賀県心の教育相談センター	077-524-8125 月~金(祝日を除く) 9:00~17:00
● ひきこもり・思春期	ふれあい教育相談室 (勤労青少年ホーム) 72-4810	ひきこもり支援センター	077-567-5058 月~金(祝日を除く) 9:00~16:00
● 少年非行	少年センター・あすくる湖南 77-7053	大津少年サポートセンター	077-521-5735 月~金(祝日を除く) 8:30~17:15
● ところとからだの健康	健康政策課(保健センター) 72-4008	甲賀保健所	0748-63-6148 月~金(祝日・年末年始を除く) 8:30~17:15

(2016.3.30作成)

# このままで ええのかな?

みんなで生活習慣を考えてみましょう



朝のめざめ

朝ご飯



スマホやゲーム

学校  
地域・家庭

湖南市社会教育委員会議

早起

朝、もっと寝ていたい  
早く起きなきゃいけないの？

### 毎朝決まった時間に起きる

朝、太陽の光を浴びることで体内時計がリセットされ、生活リズムを保つことができます。  
(ダノン健康栄養財団)

思春期の子どもの問題行動等の課題と生活習慣との関係が指摘されています。  
(国/生涯学習局)



# 見直してみよう わが家の生活習慣



早寝

まだ眠くないけれど  
早く寝なきゃいけない？

### しっかり眠る

慢性疲労は脳（こころ）の疲労。ぐっすり眠らないと取れません。  
(「いま、子どもたちがあぶない！」p26)

成長ホルモンは熟睡時に分泌されます。

### 脳も身体も回復する



朝ごはん

朝ごはん、食べたくない  
食べなきゃいけない？

### 朝ごはんを食べる

朝食で栄養を補給して、午前中からしっかり活動できる状態を作ることが大事です。  
(文科省)

毎日朝食を食べる子どもほど学力調査の得点が高い傾向があります。  
(文科省)



### 授業がしっかり聞ける



NG!



朝食を食べないと、エネルギー不足で体温も上がりにくい  
「だるい」「眠い」と保健室で休憩

ゲームやスマホ

ゲーム大好き！  
ずっと、してちゃいけない？

### 電子メディアの長時間使用は危ない

毎日の長時間使用は、依存症になる危険性があります。

メディア漬けになり夜型生活になってしまうことが、生活習慣を崩す大きな原因です。

「スマホやネットに依存するとコミュニケーションがうまくとれず、自立できなくなる危険がある」  
(毎日新聞、玉川大 近藤昭一准教授)



宿題をやると言いつつずっとスマホやインターネット  
脳が興奮していると脳の温度は下がらない

### テレビゲームを数分やると脳の動きが悪くなる

前前頭葉は注意力・集中力・記憶力・判断力の場です。本を15分読んでいると前前頭葉は活発に動きます。しかしテレビゲームを15分やると前前頭葉の動きが停止し、その後もう一度読書をして前前頭葉が動かないことが証明されました。  
(「いま、子どもたちがあぶない！」p46)

### 寝つきが悪くなる

ディスプレイから発せられる青い光等により、夜間のメラトニン（暗くなると分泌され体温を下げて眠りを誘うホルモン）の分泌が抑制されるため、夜型生活を招きます。  
(厚生労働省)

保護者の方へ

### 子どもに“与えっぱなし”になっていませんか？

#### スマホ等の乳幼児への影響

赤ちゃんと目と目を合わせ語りかけることで、赤ちゃんの安心感と親子の愛着が生まれます。しかし大人がスマホに夢中になって、子どもへの対応がおざなりになる傾向があります。

幼い頃からメディア漬けの生活は、外遊びの機会を奪い、人との関わり体験の不足を招きます。言葉の獲得にも影響があると指摘されています。  
(日本小児科医会)

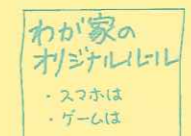
2歳までのテレビ・ビデオ視聴は控えましょう。授乳中・食事時の視聴も止めましょう。  
(日本小児科医会)



#### ペアレンタルコントロール※で対策 使い方を教えてトラブル回避

スマホ、テレビ、パソコン等の電子メディアは便利ですが、悪い面についても認識しておくことが必要です。

いじめや高額請求などのトラブルに巻き込まれないよう、保護者と子どもで話し合い、ルールを作りましょう。



※ペアレンタルコントロール  
携帯電話やPCなどのインターネット端末機器において、子どもに悪影響を及ぼす可能性のあるサービスやコンテンツに対し、保護者が視聴・利用制限をかけること。  
(公社 日本PTA全国協議会パンフより)

お問合せ：湖南省教育委員会生涯学習課  
〒520-3195 湖南省石部中央 1-1-1 tel 0748-77-6250