

## 生徒指導部より -ご家庭での過ごし方について-

新型コロナウイルスの流行により、臨時休校が5月6日(水)まで延長されました。外出自粛も叫ばれる中、お子様がご家庭で過ごす時間が多くなっていることと存じます。そんな中で、お子様のご家庭での生活について、保護者の皆様にも留意していただきたいことがいくつかあるため、お知らせさせていただきます。

### 1. 生活リズムについて

睡眠や食事などの生活リズムが崩れると、学校再開後の登校に支障をきたす恐れがあります。学校があるときと同じ時刻の起床・就寝ができるようお声掛けをお願いします。また、朝食を抜いたり、間食を摂り過ぎたりしないようご注意ください。

### 2. ゲーム・インターネット・SNS依存について

長い休校期間の中で、子どもたちがゲームやインターネット、SNSの依存症に陥る危険性を指摘する声が上がっています。保護者の皆様におかれましても、次のようなことに留意の上、お子様のご家庭での生活を見守っていただきたいと思えます。

#### ○ 必ずご家庭でルールを決めてください。

ルールの例

- ・時間を決める…「1日1時間以内」「17時から18時まで」等
- ・場所を決める…「リビングの保護者が見えるところで」「自室にこもってやらない」等
- ・やり方を決める…「チャット機能は使わない」「見知らぬ人と交流をもたない」等
- ・チェックする…「見せてと言われたら必ず見せる」「スマホやゲーム機は保護者があずかる」等

#### ○ 学習やご家庭のお手伝いの時間をつくってください。

学校の学習アドバイスを元に計画的に学習をしたり、ご家庭の仕事をしたりする時間を決めることで、ゲームやインターネットから離れる時間をつくることができます。生活リズムの維持にも効果的です。

#### ○ 「うちの子は大丈夫」と過信しないでください。

上記のようなことに気をつけていても、ゲームやインターネットに触れている限り誰にでも依存症の危険性があることをご理解ください。自分の意思ではどうにもならないのが依存症です。「言い聞かせているから大丈夫」「ルールを決めているから大丈夫」ではなく、いつもそばにいる保護者の皆様がお子様の様子をよく見ていただき、取り返しがつかなくなる前に気付けるようにしてください。

### 3. ゲーム依存症になると…

- ・朝、起きられない ・外で遊ばない ・勉強時間が減った ・ゲーム関係で叱られることが増えた
- ・言葉遣いが荒くなったり、攻撃性が高くなったりした ・ゲームのために約束を破ったことがある
- ・ゲームを取りあげたり禁止したりすると激しく泣いたり怒ったりする

…このようなことに当てはまる場合、ゲーム依存症に陥る危険性があります。ご家庭で話し合いの上、ルールや遊び方を見直していただくことが必要です。

### 4. インターネットのトラブル事例…

- ・ 自宅で動画を撮影し、SNSや動画投稿サイトにアップしたところ、住所が特定され、通っている学校などの個人情報流出してしまった。
- ・ 友達と一緒に撮影した写真や動画を、相手の許可を得ずにSNSにアップしてしまい、トラブルになった。
- ・ SNSを通じて見知らぬ人とやり取りし、個人情報を教えてしまったり、実際に会う約束をしたりしてしまい、犯罪に巻き込まれた。

上記のような事例を他人事と思わないことが大切です。誰にでも起こりうるという認識をもち、お子様のインターネットの使い方を注意深く見守ってください。