



生活リズムと情報モラル啓発リーフレット



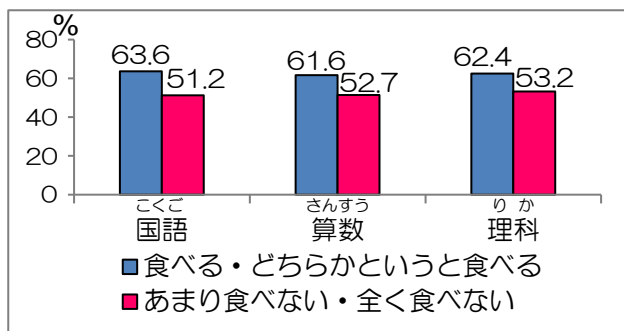
早ね 早おき 朝ごはん

メディアの使い方チェックデー

生活リズムは子どもの成長に影響します！

朝食をとってないとこんなにも差が！

四日市市では「早ね 早おき 朝ごはん」市民運動のもと、子どもの生活リズムの向上に関する取り組みを進めています。右の資料のように、生活リズムを整えることは将来の確かな学力づくりにつながると思われます。子どもの生活リズムづくりは、保護者の大切な役目です。



令和4年度全国学力・学習状況調査の朝食摂取と国語・算数・理科の正答率の関係（四日市市内小学校6年生対象）

スマホやゲームをさせすぎていませんか？

近年、ゲームやスマートフォンを使いすぎて、生活リズムを崩している子どもが多く見られます。中には「スマホがないとおとなしくしてくれない」などの悩みを抱えている保護者も少なくないようです。しかし、ゲームやスマートフォンを過度に使用させることは、様々な悪影響をもたらす可能性があります。

＜インターネットやスマートフォンの過度な使用がもたらす問題＞

① ネット依存（ゲーム依存）

ゲームやインターネット上のコンテンツの閲覧、SNS等でのやり取りに、やめられなくなるほど依存してしまい、日常生活に支障をきたしてしまうことがあります。

② コミュニケーション力の低下

「聞く・話す」などの言語能力は子どもの必要な力として、学校園でも指導が行われています。一緒に遊ぶ・学ぶ、楽しく会話をするなど、日々の生活で小さな積み重ねがないと聞く力や話す力が育ちません。

