みなみっ子 52号

令和８年８月 14 日（金）
南城市立大里南小学校
文責　校長　與儀　毅

学校教育目標　自立　協働　創造

令和８年度 全国学力学習状況調査の結果で課題となったスマホの長時間利用ついて Part2

我が家のスマートフォン・タブレット利用ルール（例）

このルールは、家族全員が健康的にスマホやタブレットを使い、家族の時間や睡眠・勉強を大切にするために話し合って決めたものとして示します。※親が一方的にルールを決めるより、子どもと一緒にルールを決めることをお勧めします。

１ 利用時間と休止時間

アプリの「スクリーンタイム」や「ファミリンク」などの制限機能を使い、以下の時間を守ります。

	平日	休日
全体の利用時間の上限	例　１時間	例　２時間
動画（YouTube 等）・SNS の時間	例　45 分まで	例　１時間 30 分まで
スマホを使わない時間（画面 OFF）	例　21:00～翌 7:00	例　21:30～翌 7:00

２ スマホを「使わない」3つの約束（ノーデジタルゾーン/タイム）

以下の場所や時間では、**原則として家族全員がスマホを触りません。 ※子どもだけのルールではありません！**

①食事中（テレビや動画を見ながらの食事はしない）

②勉強中・宿題中

（調べる用途以外は別室または箱に置く）

③布団・ベッドの上

（就寝の１時間前には画面を消す）

３ 充電・保管の場所

無意識にスマホを手に取るのを防ぐため、置き場所を固定します。

日中の保管場所

[例：リビングの専用ラック/タイムロックコンテナ]

夜間の充電場所:[例：リビングの充電ステーション（※寝室持ち込み禁止）]

４ マナーと安全のルール

インターネットを安全に使うための基本ルールです。

①個人情報を書かない・載せない（名前、学校名、顔写真、住所がわかる背景など）

②友達とのコミュニケーション（相手が嫌がる言葉や、夜遅くの返信・連投はしない）

③新しいアプリや課金（必ず事前に親に相談し、許可を得てから導入する）

小学生がスマホや SNS（LINE、TikTok、YouTube、オンラインゲームのチャット機能など）を利用する際、特に発生しやすいトラブルです。

①個人情報の特定・流出

②オンライン上の不審者・性被害

③友だち同士のいじめ

④無断課金・ワンクリック詐欺

⑤長時間利用とネット依存

５ ルールを守れたとき／守れなかったとき

守れた場合: 次の月のルール見直し時に、利用時間の延長などを検討する。

守れなかった場合:[例：翌日の利用時間を〇分減らす/〇日間アプリを一時ロックする]

署名欄※決めたルールに納得したら、家族全員で署名してリビングなどの目立つ場所に貼りましょう。

運用開始日:2026 年[　　]月[　]日

見直し予定日（月に１回推奨）:毎月末

子ども署名:＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿保護者署名:＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿