

令和7(2025)年4月吉日

保護者の皆様へ

みよし市教育委員会

「みよし市メディアバランスDAY」の取組について（お願い）

陽春の候、保護者の皆様には益々ご健勝のこととお喜び申し上げます。日頃は、みよし市の教育活動にご理解とご協力をいただき、感謝申し上げます。

さて、みよし市では、毎月10日を「みよし市メディアバランスDAY」と設定して、子どもたちが電子メディアとの付き合い方を考え、望ましい生活習慣を身に付けられるよう取り組んでまいりました。本年度より、市内全小中学校合同で、「心とからだ ハッピーチャレンジ～毎月10日メディアバランスDAYに取り組もう」を実施します。

本事業のねらいにつきましては、下記のとおりです。引き続き保護者の皆様には、各家庭での取組につきまして、ご理解とご協力をいただきますようお願いいたします。

記

- 1 「みよし市メディアバランスDAY」のねらい
 - ・電子メディアの使い方を振り返り、心も体も健康的な生活を送られるよう、学校や家庭で話し合う機会とする。
 - ・家族とのふれあいの時間や読書、趣味などの時間を増やす。
- 2 実施日
 - ・毎月10日
- 3 家庭での取組の例
 - ・電子メディアの使い方のルールについて家族で話し合う。
※令和6(2024)年11月の教育長からの9つの提案「だれも傷つかないトラブルに巻き込まれない～上手にSNS・ネット・ゲームを付き合いましょう～」をご活用ください。
 - ・睡眠時間を中心に自分の生活習慣を振り返り、電子メディアの使用時間を見直す。
 - ・電子メディアによるゲーム等をする時間を減らし、友だちや家族と他の遊びをしたり、読書や趣味の時間に使ったりする。
 - ・
- 4 「心とからだ ハッピーチャレンジ」について
 - ・市内統一の自己点検カードです。お子さんと一緒に生活を振り返り、生活習慣の改善や心身ともに元気になるよう、声かけやご協力をお願いします。点検カードは各学校から配布されます。

問い合わせ先
みよし市教育委員会学校教育課
電 話 32-8026

毎月10日は みよし市メディアバランスDAY

メディアバランスDAYには、

- ◇テレビ、ゲーム、スマートフォンなどの電子メディアの使用をできるだけ減らして、家族のふれあいの時間や学習、読書、趣味などの時間を増やしましょう。
- ◇電子メディアの使い方について、家族でルールを決めたり、見直したりしましょう。

わが家のメディアルール

わが家の「メディア
バランスDAY」は
第1日曜日にします

電子メディアの
使い方について
家族会議でルー
ルの確認・見直し
をします

電子メディアを
使う時間を1時間
以内にします



夜9時以降は、携
帯電話、スマート
フォンの電源を切
って使いません

みんなで決めたメディアルールで、
笑顔あふれる、ふれあい家族に！



◆問い合わせ先◆

みよし市教育委員会学校教育課

電話 32-8026

FAX 34-4379

だれも傷つからないトラブルに巻き込まれない ～上手にSNS・ネット・ゲームと付き合いましょう～

< お願い >

だれも傷つからない、トラブルに巻き込まれないための9つの提案をします。自分の電子機器の使い方を振り返り、家庭での約束を考えましょう。

9つの提案

人を傷つけないために

① 相手を意識した行動

- ・相手の迷惑を考慮して、夜間には SNS やメールのやり取りを行わない
- ・ネットの掲示板・ブログ・プロフや不特定多数の携帯電話等に、特定の友達に関する悪口やデマ情報を書き込んだり、メールを送信したりしない
- ・グループトーク等で友達の悪口やデマ情報を発信しない、それに対して同調・反応しない
- ・ネットの掲示板・ブログ・プロフ等に友達の実名や個人が特定できる表現で書き込まない
- ・特定の人になりすましてネット上で活動し、その人の社会的信用を傷つける行為をしない

トラブルに巻き込まれないために

② ネットで知り合った人に対して

- ・優しい人でも実際には会わない
- ・DMなど個人的なやりとりをしない
- ・個人情報や卑猥な画像は絶対に送らない

③ 違法・犯罪行為をしない

- ・悪口を投稿しない
- ・他者の著作物を投稿・二次利用しない
- ・海賊版サイトを閲覧しない

④ 個人情報・プライバシーの保護

- ・個人情報を伝えたり、投稿したりしない
- ・背景など場所のわかる画像を投稿しない
- ・アカウント情報を大切に管理する

⑤ ペアレンタルコントロールを行う

- ・アプリや端末のサービスを利用して環境を整える
- ・有害なサイトやアプリをブロックできるようにする
- ・勝手に課金することをブロックできるようにする

依存予防

⑥ 使用時間を決める

- ・〇時以降自分の部屋に持ち込まない
- ・使用時間は、1日〇時間以内とする

⑦ 家族で決めたルールを友達と共有する

- ・〇時以降返信はできない
- ・すぐに返信ができない時がある

⑧ 使用場所・場面を決める

- ・リビングのみで使用する
- ・食事中は使わない

⑨ ペアレンタルコントロールを行う

- ・端末の機能で、使用時間を制限する
- ・ゲームの年齢制限を設定する

PC、スマホ、ゲーム機器など電子機器と上手に付き合い、だれ一人加害者にも被害者にもならないために、ご家族で話し合う場をもってください。