



夏休み☆スマホとLINEのやくそくシート



4ねん()くみ()

おうちの人といっしょに話し合って、ルールをきめよう！

🕒 1. つかう時間のやくそく

● 1日にスマホやゲームをつかう時間は？

☐ 1時間まで ☐ 1時間半まで ☐ その他(時間)

● よる、スマホを おわらせる時間は？

【 よる 時まで 】

● つかいおわったら、スマホはどこに置く？

【 置くばしょ: 】

(※よる寝る部屋には、ぜったいに持って行かないようにしよう！)

家の見えるところには
はっておきましょう！

🗨️ 2. SNSやLINE(コミュニケーション)のやくそく

● 文字をおくる前に、画面をもういちど見て確認しよう。

☐ あいてが「いやな気持ち」にならない言葉かな？

☐ 自分が「言われてイヤなこと」は、ぜったいにおくらない。

● 既読(きどく)がついたのに、返事がこないときは？

・「お出かけ中かな？」「ルールで使えない時間かな？」と考えよう。

・「なんで返事くれないの？」としつこくおくらない。

● しゃしん(写真)をおくるときは？

☐ 友達の顔、じぶんの家、学校の場所がわかる写真はぜったいにおくらない。

🚒 3. トラブル・こまったときのやくそく

● もし、LINEで友達とケンカっぽくなったり、あやしい画面が出たら？

【 すぐに()にそうだんする！ 】

【夏休み前】お子様のスマートフォン・SNS 利用についてのお願い

初夏の候、保護者の皆様におかれましては、益々御清祥のこととお慶び申し上げます。
さて、まもなく子どもたちが楽しみにしている夏休みが始まります。まとまった自由時間が増えるこの時期、心配されるのが「スマートフォンやゲームの長時間利用」と「LINE などの SNS トラブル」です。

小学4年生は、友達同士のつながりが強くなる一方で、文字のやり取りによる誤解や、ネット依存のリスクが急激に高まる時期です。楽しい夏休みを安全に過ごすため、御家庭でも今一度、利用ルールの確認をお願いいたします。



⚠ 小学4年生に急増中!夏休みに気をつけたい2大トラブル

① LINE などの文字コミュニケーションによる「すれ違い」

- ・相手の表情が見えないため、「何しているの?」という何気ない一言が「怒られている」と誤解され、喧嘩に発展するケースがあります。
- ・夏休み中は「既読がついたのに返信がない」と不安になりがちですが、「お出かけ中かも」「うちのルールでスマホを使えない時間かも」と、相手の状況を思いやるよう学校でも指導しています。

② 「あと少し…」から抜け出せないネット・ゲーム依存

- ・動画やゲームには、子どもが「やめられなくなる仕組み」があります。
- ・夜遅くまでの利用は、生活リズムを崩すだけでなく、脳の成長や心の安定にも影響を与えます。

💡 御家庭で実践していただきたい「3つの約束」

1. 【ルールは一緒に決める】

「1 日〇時間」「夜〇時まで」といったルールは、大人が押し付けるのではなく、お子様自身に意見を出させて決めてください。自分で決めたルールの方が守る意識が高まります。

2. 【スマホの置き場所はリビングに】

夜間、自分の部屋にスマホやタブレット、ゲーム機を持っていかないことが、トラブル防止の最大の防波堤です。「夜〇時以降はリビングの充電器に置く」を徹底してください。

3. 【必ずフィルタリング(制限設定)を】

4年生はまだ、有害な広告や高額な課金誘導を見分けることができません。アプリの利用時間制限や、不適切なサイトを遮断する「フィルタリング設定」を必ず行ってください。

御家庭での話合いに使える「なつやすみ・スマホと LINE のやくそくシート」を本日お子様に配付しております。ぜひ、親子で一緒にルールを書き込み、目につく場所に貼って御活用ください。

子どもたちが安全で充実した夏休みを過ごせるよう、御理解と御協力をお願いいたします。