

# みんなですすめよう！

## ニジュウイチ 「メディア21:00」運動

21時以降は友だちを巻き込むようなLINE（ライン）やメール、ゲームを止めて相手の時間を尊重しましょう。

### 「我が家のルール」

子どもと話し合っ、インターネットやゲームの利用ルールを作りましょう。ケータイやスマホを持たせないことも選択肢のひとつです。



**【ご注意!】**  
ゲーム機・スマホ・音楽プレーヤーはインターネットに繋がります！

※ケータイやスマホ等の保持を推奨するものではありません。

【提唱】鳥取県PTA協議会

【賛同】鳥取県教育委員会、多くの市町村教育委員会、PTA団体、各校種校長会、青少年育成鳥取県民会議、公益法人鳥取県医師会など関係団体の皆様に御賛同をいただいております。【発行元 鳥取県PTA協議会】

# ゲーム・インターネットと いい関係を作ってますか？



親子でよく話し合い、ルール作りをしましょう

話し合いたいルールの例

- 1日に使う時間を決める
- 使う場所を決める
- 困ったことがあったら、すぐ家の人に言う
- ルールを守れなかった時の決まりを決める など

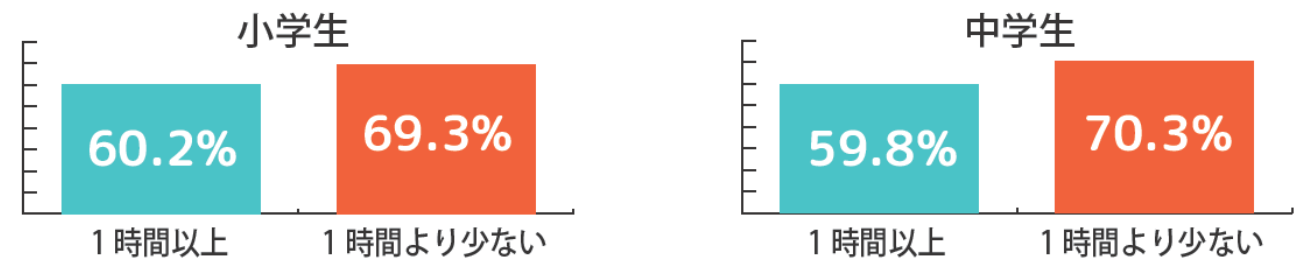
インターネットを長時間使うと、学習効果が失われてしまうという研究結果もあります。

### 電子メディアの使用と学力の関係

テレビゲーム等の電子メディアに触れる時間が短い児童・生徒のほうが、2教科平均正答率が高い傾向が見られます。

普段（月～金）1日どれくらいの時間、テレビゲーム（コンピュータゲーム、携帯式のゲーム、携帯電話やスマートフォンを使ったゲームも含む）をしますか（平成28年度全国学力・学習状況調査より）

鳥取県における2教科（国語、算数（数学））平均正答率



長時間利用のため睡眠不足で困っている児童・生徒が増えています。（平成27年度鳥取県インターネットの利用に関するアンケート）より

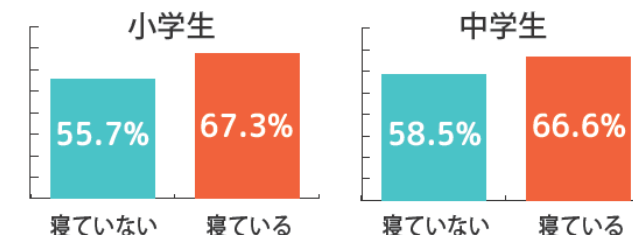
### 基本的な生活習慣と学力の関係（平成28年度全国学力・学習状況調査より）

決まった時間に寝起きしたり、毎日朝食を食べたりしている児童・生徒のほうが、2教科平均正答率が高い傾向が見られます。



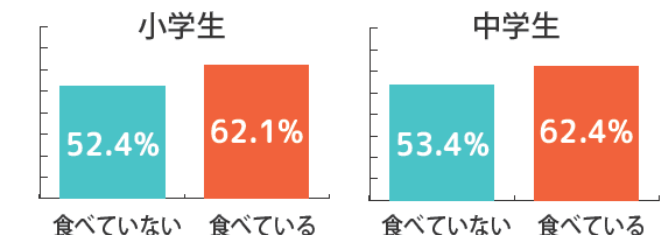
毎日同じくらいの時刻に寝ている

鳥取県における2教科（国語、算数（数学））平均正答率



朝食を毎日食べている

鳥取県における2教科（国語、算数（数学））平均正答率



基本的な生活習慣をくずさないようにするために「メディア21:00」に取り組みましょう