



＜中高生向け＞＜保護者向け＞

# 「親の学び」オンデマンド講座 第3弾！

## ～「考えよう！スマホとの距離」～

★ 動画「考えよう！スマホとの距離」の内容は…

### 1 スマホあるあるチェック

・日常生活でのスマホの使い方をセルフチェック！

① 起きてまずすることはスマホチェック	⑤ お風呂に入る時もスマホを持っていく
② 出かけるときはモバイルバッテリーを必ず持つていく	⑥ スマホを見ながら眠ってしまうことがある
③ 好きなものより映えるものを買いかち	⑦ 実際は何も起こっていないのにスマホが光った気がする
④ 外で落としたりしたくないのは財布よりもスマホ	⑧ スマホが身近に無いととても不安になる

### 2 使い過ぎによる影響

・長時間の使用が及ぼす影響を、科学的知見から学ぼう！



### 3 使い過ぎを防ぐために

・ペアレンタルコントロールや家庭でのルールづくり！



★ 動画の活用場面(例)…

#### ① 生徒のみなさんに

・学級活動やホームルームで、日頃の使い方を見直す。

#### ③ 保護者の皆さんに

・学級懇談会やPTA研修会でペアレンタルコントロールの活用について話し合う。



動画はQRコードから視聴できます。

また、県教育委員会のHPからワークシートがダウンロードできます。



<https://youtu.be/42KR63j>  
<https://youtu.be/42KR63j>

問い合わせ先 熊本県教育庁市町村教育局社会教育課  
Tel:096-333-2697 Fax:096-387-0089