

ほけんだより No.10

令和4年2月10日 岩国市立美和東小学校 保健室



こよみの上では春ですが、まだまだ厳しい寒さが続きますね。みなさん、体調をくずしたりしていませんか？今年度もあと少し。毎日を元気に過ごせるよう、手洗いやうがいなど、今まで気をつけてきたことを、これからも続けましょう。

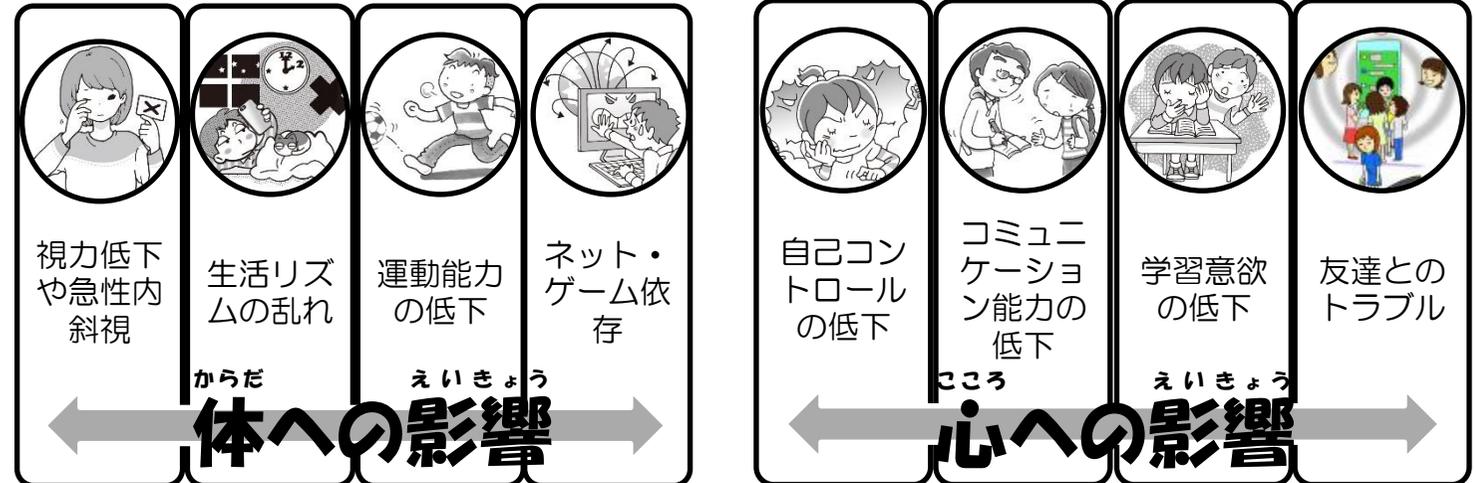
メディアコントロールチャレンジが始まります！

2月14日から20日は、美和中学校区でメディアコントロールチャレンジを実施します。メディア機器の利用を見直して、家族団らんの時間を増やしましょう。

メディア長期接触は…体と心の健康に大きく影響する！？



メディア機器は私たちの生活に必要不可欠ですが、おうちの人とルールを決めて正しく使わないと心身に影響が出てきます。
視力低下やゲーム依存を防ぐためには、小学生時期からのメディアコントロールはとても大事です。
おうちの人とメディア機器の使い方について見直してみましょう。



保護者の方へ

ご存知ですか？ スマホ習慣を管理できる iPhone/iPad の「スクリーンタイム」



スマホやタブレットをダラダラ使ってしまう。制限したいけど、いい方法ないかな…

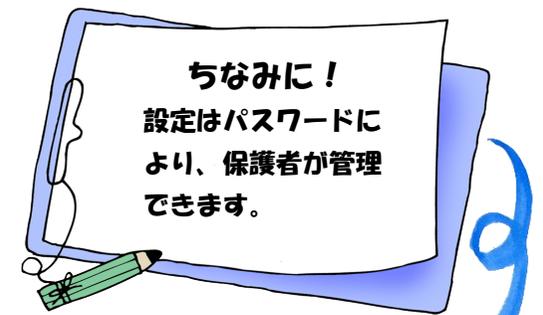
「スマホの利用は午後9時まで」って決めただけ、ちゃんと約束を守れるか不安…



そんなあなたにおすすめ！スクリーンタイムで休止時間とアプリ使用時間の制限ができます。

スクリーンタイムを設定すると…

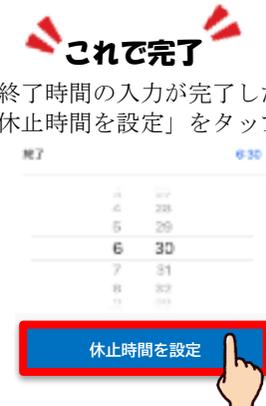
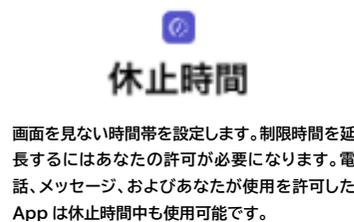
- その1：iPhone/iPad 自体が起動できない時間帯を設定可能。
- その2：「ゲーム」などアプリごとに「1日当たりの利用可能時間」を設定可能。
- その3：使用している時間や内容についての確認、不適切なコンテンツの制限可能。



ちなみに！
設定はパスワードにより、保護者が管理できます。

例) 21:00~6:30 子どものスマホを使用できないようにする (初期設定の場合)

- ①「設定」>「スクリーンタイム」>「スクリーンタイムをオン」>「続ける」をタップ
- ②「これは子供用の iPhone です」をタップ
- ③休止時間を設定
- ④「開始」をタップし、時間を上下にスクロールして「21:00」に設定
「終了」も同様に「6:30」に設定
- ⑤終了時間の入力が完了したら、「休止時間を設定」をタップ



スクリーンタイム・パスコード
制限時間を追加したり、スクリーンタイムの設定を変更するときに必要になるパスコードを作成します。

その他、スクリーンタイムの詳しい設定方法は docomo や au 等の携帯会社 HP に掲載されています。Android 版もありますので、ぜひ利用してみてください。