＜小学校＞

5. ゲーム・テレビ等に費やす時間と影響

テレビやゲームを長時間すると「少しのことでイライラする」「怒ったり乱暴したりする」「人間関係をうまく作れない」「他人を思いやる心が育たない」など、子どもの健全な成長に影響するのではないかということが心配されています。

ゲームやテレビの悪い影響を受けないためには、どうしたらいいの？

（１）すべてのメディアへ接触する時間を制限することが重要です。
就学前は１日１時間、大人でも１日２時間までが安全と考えられます。

（２）テレビゲームの時間は、１日３０分までが安全と考えます。中毒防止のため、ゲームから離れる日「ノー・ゲーム・デー」を設けることが重要です。

（３）子ども部屋にテレビ、ビデオ、ゲーム、パソコンを置かないようにしましょう。

（４）子どもとメディアを利用するルールをつくりましょう。

（「日本小児科医会の提言」より）

ゲームやテレビの視聴についてチェックしてみましょう。

No.	項　　目		
1	一日にどのくらいの時間、ゲームをしているか知っている。	はい	いいえ
2	一日にどのくらいの時間、テレビを見ているか知っている。	はい	いいえ
3	ゲームを長時間行うことに対して注意をする。	はい	いいえ
4	テレビを長時間見ることに対して注意をする。	はい	いいえ
5	子ども部屋にテレビやゲーム、パソコンが置いてない。	はい	いいえ
6	家族で「ノー・ゲーム・デー」を設けている。	はい	いいえ
7	テレビやゲームの内容は、暴力的なものなどが含まれていない。 子どもが持っているゲームソフトの内容を知っている。	はい	いいえ
8	家庭でテレビやゲームをするときの約束事を決めている。	はい	いいえ
9	小学校期は、言語能力が最も発達する時期だと知っている。	はい	いいえ
10	子どもとの会話を楽しんでいる。	はい	いいえ