

話し方 — 5つのポイント

- 1 考えたこと、思ったことを
- 2 聞く人を見て
- 3 短い文で
- 4 結論、理由をはっきりと
- 5 声の大きさ、速さを考えて

聞き方 — 5つのポイント

- 1 相手を見て
- 2 自分の考えや意見と比べながら
- 3 うなずきながら
- 4 話す内容を受け入れて
- 5 最後まで

山都小・中学校学習ルール10か条

No.	約	束
1	次の授業の準備をしてから休み時間にします。 ○ 筆記用具、教科書とノートを開いて机の上に置きます。	
2	小：時間がきたら遊びをやめて席に着きます。 中：時計を見て授業開始前には席に着きます。 ○ 日直、学級委員が授業の始めのあいさつをするまでは、席について静かに待ちます。	
3	授業のはじめ・おわりのあいさつをしっかりとします。 ○ 正しい姿勢ですわり、日直、学級委員の号令ではっきりとした声であいさつをします。	
4	いすに正しい姿勢で、すわります。 ○ いすに深く座り、背筋をのばします。	
5	鉛筆を正しく持ちます。 ○ 鉛筆を正しく持つと、美しくしかも速く書けるようになります。	
6	名前を呼ばれたら、「はい」と返事をします。 ○ 相手に聞こえる声で返事をします。	
7	ノートを正しく書きます。 ○ めあては赤・まどめは青・線は定規で・授業の日付と学習する教科書のページを書きます。	
8	その場にあった声の大きさを話します。 ○ 声の物さし 4：みんなに 3：グループに 2：となりの人に 1：だまって考える	
9	机の中はきちんと整理整頓します。 ○ プリントを入れたままにしない・入れた物は使いやすく入れます。	
10	小：家庭学習ファイル 中：「やまと魂」と「ワンデーノート」は忘れず毎朝提出します。 ○ 自分から進んで家庭学習をします。	

健康な子どもを育てる生活習慣とメディアルール

やまとメディア5つの約束

～親子でルールを決めましょう!!～



メディア漬けで失うもの

- 睡眠時間（睡眠不足により、体内時計が狂います）
- 体力（運動をしないと、骨も筋肉も育ちません）
- 学力（スマホを使うほど学力が下がる調査結果が出ています）
- 視力（目の筋肉の緊張が続き視力低下につながります）
- 脳機能（脳の記憶や判断を司る部分に発達の遅れが出ます）
- コミュニケーション能力
（直接話すことが不安になり、社会に溶けこめなくなります）

1 家族や友達との会話を大切にしましょう

良好な人間関係を築くため、通信機器に頼らず、顔を見ながら会話し、コミュニケーション力をみがきましょう。そのためには、日頃からコミュニケーションの基礎（正しい言葉遣い・あいさつ・返事）を築くことができるように心がけましょう。（おはよう、ありがとう、ごめんなど）

2 人を傷つける内容や個人情報の投稿は絶対にしません

気軽な書き込みがトラブルにつながります。投稿の前に、周囲の人に迷惑をかけないか、立ち止まって考えましょう。また、プライバシーを守るため、自分や友達の個人情報を公開してはいけません。

3 子供部屋にメディアを持ち込みません（持ち込ませない）

自室にメディアがあると、利用時間が長くなる傾向にあります。子どもの利用の仕方や利用時間等を親がきちんと把握・管理することが大切です。（例：小学生：午後8時以降 中学生：午後9時以降は利用しない。夜間は親に預けるなど）

4 メディア利用は目的に合わせて、1日の適切な利用時間を決めましょう

2時間以上の利用は、睡眠や食事の時間の確保に影響します。また、長時間、長期間の利用はネット依存になる危険性があります。基本的な生活習慣（早寝・早起き・朝ごはん）をしっかりと身につけて、正しく利用しましょう。学習や手伝いなど、やるべきことにも必ず取り組みましょう。

5 食事中的スマホ・タブレットの視聴はやめましょう

メディアを見ながらの食事は、食事に集中できなったり、姿勢が悪くなったり、かむ回数が減ったりして、食物がうまく消化・吸収できないために、身体にも悪影響を与えてしまいます。食事の時間をきちんと決めて、栄養のあるメニューで心も体も健康にしましょう。