



千歳市 家庭生活宣言

みんなで
守ろう！

みんなで **学力・体力** の向上をめざします。

家庭生活目標

例：小6 = 70分
中1 = 80分

- 家庭での**学習時間**は
「**学年 × 10 分 + 10 分**」以上を目標に取り組みます。
- からだづくりの基本は「**早寝 早起き 朝ごはん**」。
規則正しい生活リズムをとります。
- 家庭で**読書**をします。



ちとせ統一ルール

- ① スマートフォンやゲーム、テレビの時間は **2 時間以内**とします。
- ② **午後 9 時以降**はスマートフォンの使用やゲームを行いません。
- ③ 悪口や個人が特定される言葉や画像を書き込みません。
- ④ 学習や食事中には、電話やメール、SNS を使用しません。
- ⑤ 困ったときは、保護者や先生に相談します。



保護者の取組

保護者も**子どもと一緒に**取り組みます。
子どもをネットトラブルや犯罪から守るため、
スマートフォンには**フィルタリング設定**をします。



千歳市PTA連合会 家庭生活宣言推進委員会

この事業は「みんなで進める千歳のまちづくり条例」による協働事業として実施(運営)しています。