



# 千歳市 家庭生活宣言

みんなで  
守ろう！

みんなが**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。