

持たせる前に「今!本当に必要?」  
持たせるならば、子どもたちを守るのも、大人の大きな責任です。

# スマホ等 使い方のやくそく

き

きみ<sup>きず</sup>のこと、傷<sup>か</sup>つける書き込み<sup>こ</sup>はしないよ!

- ◆ 掲示板やSNSなどに悪口などのいたずらな書き込みはしません。
- ◆ 自分や友達の写真や個人情報などについては、投稿しません。
- ◆ SNS等での返信の強要はやめましょう。



り

り<sup>つか</sup>かいてから使<sup>き</sup>おう。モラル・マナー・危険性<sup>きけんせい</sup>!

- ◆ サイバー犯罪などから身を守るためにフィルタリング機能を設定しましょう。
- ◆ ネットゲームなどのアプリ内での課金を制限しましょう。
- ◆ ながら操作はやめましょう。 ◆ パスワード等の使い回しをやめましょう。



し

し<sup>き</sup>っかり決<sup>か</sup>めよう。家庭<sup>かてい</sup>のルール!

- ◆ 家庭でのルールをしっかり話し合い、親子一緒にルールを守りましょう。
- ◆ 保護者も機器をわたす場合には、使う場所・保管場所・時間などのルールをしっかり話し合い守らない場合は、使わせないなどの強い覚悟で子どもと向き合しましょう。



ま

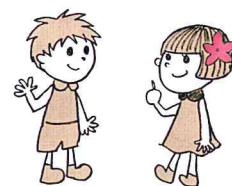
ま<sup>よる</sup>もります。夜9時<sup>じ</sup>以降<sup>いこう</sup>の使用<sup>しよう</sup>禁止<sup>きんし</sup>!

- ◆ 夜9時以降は友達との連絡等はやめて学習時間や睡眠時間を確保しましょう。
- ◆ 長時間使用しないようにし、親子でのふれあい・コミュニケーションを大事にしましょう。



わが家のルール!

家庭<sup>かてい</sup>の目<sup>め</sup>に付<sup>つ</sup>く場所<sup>ばしょ</sup>に貼<sup>は</sup>って確<sup>かく</sup>認<sup>にん</sup>できるようにしましょう。



困ったときは、すぐに家族や学校等に相談しましょう

かごしま教育ホットライン24  
0120-783574 (なやみっこなし)

霧島市PTA連絡協議会・霧島市校外生活指導連絡会  
霧島市校長会・霧島市教育委員会・霧島市



# 子どもの「スマホの使い過ぎ」に注意！

## □ 霧島市児童生徒インターネット利用状況 (インターネット利用等実態調査より)

- ◎ 「フィルタリング」や「家庭内ルール」の設定状況は増加傾向
- ▼ 小中学生のインターネット利用時間の増加とともにトラブルも急増  
⇒ インターネットをめぐる問題の低年齢化！

## □ 「長時間使用」による心配されることから

### 睡眠時間

夜使うと睡眠不足になり、体内時計が狂います(脳が昼と夜の区別ができなくなります)。



### 脳機能

脳にもダメージが!!



長時間使うと、記憶や判断を司る部分の脳の発達に遅れが出ます。

### 体力

体を動かさないと、骨も筋肉も育ちません。



### コミュニケーション能力

人と直接話す時間が減ります。



### ●体や心の問題

睡眠障害 体力低下 うつ状態 低栄養  
感情をコントロールできない 骨密度低下

### ●家族的・社会的問題

家族関係の悪化 遅刻 不登校  
成績不振 退学

## □ 家庭でのルール作りの参考例

### 《 ルール作りのポイント 》

持たせる前に…

- ① 使用する時間・場所・金額を決める
- ② 決めたルールを目に付くところに貼る
- ③ 親も守る

(例) スマホはリビングで使います。夜9時以降は、電源を切ります。



「スマホの時間わたしは何を失うか」(公益社団法人 日本医師会、公益社団法人 日本小児科医会 作成)  
日医on-line <http://www.med.or.jp/nichiionline/article/004948.html> スマホ依存に対する啓発ポスター(日医・日本小児科医会)について抜粋  
「スマホに子守をさせないで！」(公益社団法人 日本小児科医会 作成)加工して作成  
独立行政法人国立病院機構 久里浜医療センター 美楽医療講座(118回)「ネット依存症420万人」加工して作成