

佐野市立〇〇〇〇学校保護者 様

佐野市小中義務教育学校PTA連絡協議会長
佐野市教育委員会教育長
佐野市立小・中学校長会長
佐野市立〇〇〇〇学校長
佐野警察署長

堀川悦郎
津布久貞夫
酒井康行
〇〇〇〇
神山政明

佐野市の子供たちを守り、育てるために、 スマートフォン・携帯電話等のトラブル防止について 家庭でしっかりと話し合ひましょう。



スマートフォンや携帯電話、携帯ゲーム機等を使った不適切なインターネットの利用により、いじめ、個人情報の流出、不適切な写真や動画の投稿、性犯罪被害、ネット依存、ゲーム依存、生活習慣の乱れ等の問題が生じています。

これらの危険から子供たちを守るため、以下の点について、御理解と御協力をお願いします。

- ◎ネットトラブルの危険からお子様を守るために、
今、保護者ができる4つのポイント
- ✓ 家庭の**ルール**をお子様と一緒に作りましょう。
 - ✓ 率先して**マナー**を守り、**お手本**になりましょう。
 - ✓ **フィルタリング**や**ペアレンタルコントロール**を上手に活用しましょう。
 - ✓ お子様の**利用状況**を確認しましょう。

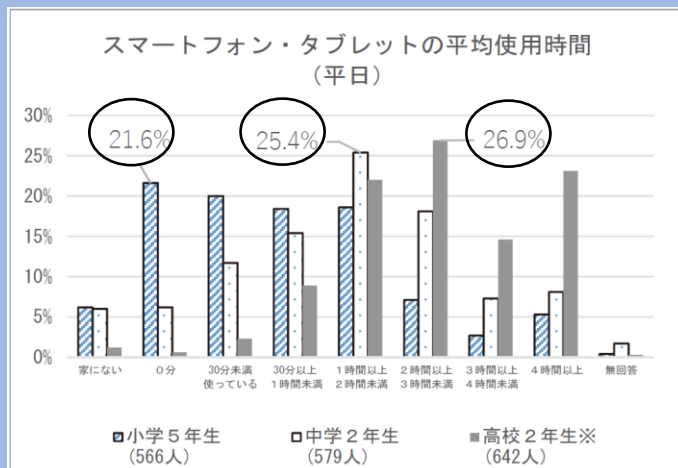
※ **契約者は保護者です。**

※ フィルタリング…インターネットで閲覧できる内容を制限すること

※ ペアレンタルコントロール…保護者によってスマートフォンの利用を制限できる機能

スマートフォンやタブレット、使い過ぎていませんか？

令和元年度に栃木県総合教育センターで行った調査によると、学年が上がるにつれて、使用時間が長くなっていることがわかります。佐野市ではeライブラリが導入され、勉強に活用される場面も見受けられますが、SNSに夢中になって頻繁にやり取りをしていたり、ゲームや動画を止められなかったりするなど、スマートフォンやタブレット等を使い過ぎていることも考えられます。それが進んでいくと、「ネット依存」や「ゲーム依存」という状態になる可能性もあります。



※ 令和元年の5月には、WHO（世界保健機関）がゲーム障害（ゲーム依存による障害）を治療の必要な疾病と認定しています。また、低年齢ほど、依存になりやすいとも言われています。

★チェックしてみましょう

○ネット依存の危険度がわかる質問項目

8項目のうち、5項目以上当てはまると、ネット依存の疑い

- ネットやSNS等に夢中になっていると感じているか。
- 満足を得るため使用時間を長くしなければと感じているか。
- 制限や中止を試みたが、うまくいかないことがたびたびあったか。
- 使用時間を短くしようとして落ち込みやイライラを感じるか。
- 使い始めに考えた時間より長時間続けているか。
- ネットやSNS等で人間関係を台無しにしたことがあるか。
- 熱中し過ぎを隠すため、家族や学校の先生達にうそをついたことがあるか。
- 問題や絶望、不安などから逃げるためにネットを使うか。



(参考資料：厚生労働省研究調査票)

★★ネット依存・ゲーム依存の影響

心への影響 	<ul style="list-style-type: none"> • 感情をコントロールすることが難しくなる。 • 意欲が低下する。 • 自己中心的な言動が増える。 • 攻撃的な言動をすることがある。 • うつ病やその他の心身症の原因となることがある。 など
体への影響	<ul style="list-style-type: none"> • 睡眠不足・睡眠障害 • 視力の低下 • 慢性的な頭痛 • 食生活の乱れによる栄養障害 • 体力の低下 など
社会性への影響	<ul style="list-style-type: none"> • インターネットやゲームに没頭し、睡眠不足によって学校に行けなくなる。 • お金の使い過ぎによる経済困難 など

(参考資料：厚生労働省 ゲーム依存症対策関係者会議資料)

★★★ネット依存・ゲーム依存にならないために

- (1) 使用時間を決める。(使用時間をグラフ化して確認できる機能や使用時間を管理できるアプリを活用する。)
- (2) スマホ等以外に楽しいこと(運動、読書、音楽鑑賞等)を見つける。
- (3) インターネットやゲームを使用しない時間を作る。(デジタルデトックス)

SNS やスマートフォン、コンピュータといったデジタル機器の使用を自発的に控えていくこと

今後、情報機器と長く付き合うことになる子供たちだからこそ、使用時間をコントロールできる力を今から身に付けさせていくことが大切です。

