

13. スマートフォンの使用

安心・安全なスマートフォンの使い方について家族で話し合ってみませんか？



家庭のルールを作しましょう。

ルールを守ることは、自分を守ることに繋がります。スマートフォンを利用するときは、家族で話し合ってルールを作り、安全で有意義なスマートフォンの利用に役立てましょう。

[ルール例]

- 困ったことがあるときはすぐに相談する。
- 使用する時間や場所、目的を決める。
- 知らない人とやり取りをしない。
- フィルタリングを設定する。
- 有料サイトを無断で利用しない。
- 名前や住所等の個人情報を書き込まない。
- 睡眠前には使用しない。
- ルールを守らない場合は一時利用禁止とする。



子供と話し合っほしいこと
「安易なネットへの書き込み」はやめましょう！

一度ネットに出した情報は、二度と消すことができません。個人情報の書き込みには、特に注意してください。

「歩きスマホ、ながら操作」は大変、危険です！

道路や駅のホームで歩きながら、自転車に乗りながら操作するのは大変危険で、事故も増えています。

ルールは、子供の成長に合わせて見直しましょう。

スマートフォンの利用範囲や時間、課金、各種制限など、**発達・成長段階に合わせてルールを調整**しましょう。子供と定期的に話し合うことは、保護者が新しい情報を得る機会にもなり、お互いの理解が高まるのでおすすめです。子供の言い分にも耳を傾けながら、じっくりと話し合ってみましょう。

スマートフォンの使い過ぎは、健康な生活に影響が出ることがあります。

スマートフォンから出る**ブルーライトなどの強い光を夜に浴びると**、睡眠を促すメラトニンというホルモンが出にくくなります。なかなか眠れなくなり、朝起きるのがつらくなるといった**生活リズムの夜型化を引き起こす可能性**があります。そのような状態が続くと、なかなか寝付けない、夜中に何度も目が覚めるなどといった悪循環に陥り、**睡眠の質が低下し、疲れがたまりやすくなります**。その結果、学校に行きたくても体が言うことを聞かず学校に行けないという状態になってしまうことが心配されます。



フィルタリングの活用は、別資料に掲載してあります。

インターネットは正しく、ルールを守って使ってね！

< 参考資料一覧 >

- ・インターネットトラブル事例集（総務省）
http://www.soumu.go.jp/main_sosiki/joho_tsusin/kyouiku_joho-ka/jireishu.html
- ・早寝早起き朝ごはんで輝く君の未来（文部科学省）
http://www.mext.go.jp/a_menu/shougai/asagohan/
- ・あなたは大丈夫？考えよう！インターネットと人権（法務省）
<http://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken88.html>
- ・九都県市青少年健全育成共同啓発リーフレット（千葉県 県民生活・文化課）

< おすすめ: インターネットトラブル事例集 >

コード →



千葉県マスコットキャラクター
チーバくん

千葉県の家庭教育(子育て)応援サイト

親力アップ!!
いきいき子育て広場

生活習慣、学習習慣など、家庭で直面する問題への知識と手立てを学べるサイトはこちらから

千葉 親力

検索

<https://www.skplaza.pref.chiba.lg.jp/ikiiki>

