

電子メディアとの付き合い方〔学習ノートA〕

児童のみなさんへ

このノートは、みなさんがパソコンやタブレットを上手に使うことで勉強できるように、また、家で勉強以外に使うときにも良い使い方ができるようにするためにつくられました。このノートを使ってパソコンやタブレット、ゲームなどの利用の仕方を友だちやお家の人と話し合ったり、自分の使い方をふりかえったりしてみましょう。

あなたがパソコンやタブレットなどを上手に使うことで元気に生活できているかをふりかえるため、あてはまるところに「○」をつけてみましょう。

	いつも している	ときどき している	して いない
パソコンやタブレットを見るときは、目から30cm以上離して見えています。			
寝る1時間前からは、パソコンやタブレット、ゲームを使わないようにしています。			
パソコンやタブレットを使うときは、背筋を伸ばして良い姿勢で使っています。			
外で遊んだり、運動したりしています。			
家でパソコンやタブレット、ゲームを使うときのルールを決めています。 (決めているときは「いつもしている」に○、決めていないときは「していない」に○をしてください)			

保護者の皆様へ

私たちの生活に欠かせないものとなった電子メディア機器(*)は、学校の学習でも活用されています。電子メディア機器は便利で楽しいものですが、不適切な使い方による人間関係のトラブルや、使い過ぎによる生活習慣の乱れなども問題になっています。

そこで、子どもたちが、電子メディア機器と上手に付き合っていくことができるよう、このノートを作成しました。ノートは子どもたちが「自分で考え」、家庭で「話し合う」構成になっています。電子メディア機器についてお子さまの利用状況(上のチェックリスト)の確認や家庭でのルールづくりに、ぜひご活用ください。

(*)電子メディア機器…スマートフォン・パソコン・タブレット・携帯音楽プレーヤー・ゲーム機など

年 組 番

名前



やってみたいけど…ちょっと心配

ひできさんは、学校でタブレットを使って、あさがおの写真を毎日とり、大きくなるようすをかんさつしたり、算数の時間に三角や四角の形をならべて、もようを作ったりすることが楽しいなと思っています。

これからは、家でもタブレットを使って、わからないことを調べたり、動画を作ったりしてみたいと思っています。

「学校でタブレットを使うときのきまりや使い方は、先生が教えてくれたけど、家でタブレットを使うときにこまったことがあったらどうしよう。」と、ひできさんは心配になってきました。

そこで、ひできさんは、家の人にタブレットの使い方を相談することにしました。



かんが
【考えてみよう】

① タブレットを使うとどのようなことができますか。

② 学校でタブレットを使うときのきまりや気をつけることを書きましょう。

いえ ひと はな あ
【家の人と話し合ってみましょう】

家でタブレットを使うときのきまりや気をつけることを、家の人と話し合ってみましょう。

★お家の方へ

話し合う際には5ページの「保護者の皆様へ①」を参考にしてください。

先生のサイン

やりたいことがいっぱいあるぞ。

どうしよう？

りょうこさんは、ピアノを習い始めました。ひける曲がだんだんふえていくのが楽しくて、毎日練習しています。

練習していないときは、「あんなふうに、むずかしい曲をひけるようになれたらなあ。」と思って、ピアノにかんけいするいろいろな動画を見えています。

しかし、さいきん動画を見すぎて、ピアノを練習する時間が短くなってしまったり、宿題をするのがおそくなってしまったりすることがありました。

りょうこさんは、動画を見るのは楽しいけれど、ピアノの練習や友だちと遊ぶ時間も大すきだし、宿題やお手伝いもちゃんとやりたいと考えています。

そこで、りょうこさんは、「やりたいこと」と「しなくてはいけないこと」をバランスよくできるように、学校から帰ってからの過ごし方を考えてみることにしました。



【考えてみよう】

①あなたが家に帰ってから、「やりたいこと」と「しなくては
いけないこと」は何ですか。

〔家に帰ってやりたいこと〕

〔家に帰ってからしなくてはいけないこと〕

【家の人と話し合ってみましょう】

自分の家での過ごし方を、家の人と話し合ってみて書い
てみましょう。

4じ 5じ 6じ 7じ 8じ 9じ 10じ

--	--	--	--	--	--	--	--

「やりたいこと」と「しなくてはいけないこと」がバランスよくできるように、時間の使い
方を考えよう。学校が休みの日の使い方も考えてみるといいですね。

★お家の方へ

話し合う際には7ページの「保護者の皆様へ②」を参考にしてください。



保護者の皆様へ ①

～「やってみたいけど…ちょっと心配」(家庭でのルールづくりのヒント)～

- お子さまが御家庭でパソコンやタブレット端末を使うときの約束を決めましょう。
- インターネットの特性を保護者の方も学び、子どもの安全な利用をサポートしましょう。
- 学校から配布される端末と家庭用端末の用途を確認して、正しい使い方を低学年のうちから習慣化できるようにしましょう。

パソコンやタブレット端末を使うときに、家庭でのルールや約束がないと、長時間使い続けたり、間違った使い方をしてしまうなど問題が起きやすくなります。次に記載した例を参考に、御家庭でインターネットの使い方やルールについて話し合ってみましょう。

ゲームやインターネット利用について決めておきたいルールの例

- 「平日は〇分以内」「夜〇時以降は使わない」など、利用時間について具体的に決めておきましょう。
- 電子メディア機器を使わないほうがよい場所・場面を決めておきましょう。
- ルールを守れなかったときどうするか決めておきましょう。(〇日間使用禁止にする、ゲーム機などを保護者に預かるなど)

新しいゲームやソフト、アプリを欲しがったときは、ルールを見直す良い機会と捉え、子どもの成長に合わせたルールづくりを心がけましょう。

ペアレンタルコントロール

鳥取県では、青少年(18歳未満の子ども)が健全に成長できる社会環境を整備することを目的として「鳥取県青少年健全育成条例」を制定しています。条例では、保護者によるペアレンタルコントロール(青少年のインターネットの利用を管理するために、利用できる時間や場所などを制限するなどの措置をとること)を努力義務として定めています。

子どもたちが安全にインターネット接続機器を使うことができるように、保護者の方もインターネット利用について学び、機器を購入する場合には、利用時間・利用場所や機能・閲覧の制限、フィルタリングやウイルス対策ソフトを導入するなどのペアレンタルコントロールを行ってください。



⚠ 学校のタブレット使用の注意点

学校では、授業で一人一台のタブレット端末を使った学習を行っています。学校のパソコンやタブレット端末は学習のために学校(市町村教育委員会)が整備したものであるため、たとえ家庭用と同じように使える機能(動画視聴・オンラインゲーム等)があっても、学校の学習以外の目的では使ってはいけないことをお子さまに伝えてください。

クイズで学ぼう

令和4年度に、県内の中学生と「インターネットの特性や適切な使い方」を考えるためのクイズを作成しました。親子でこのクイズに参加してみてください。

全てに解答していただくと、家庭で使っているスマートフォンやパソコンに「からぱと」の待ち受け画面をダウンロードできます。

クイズはこちらから→



←壁紙例(パソコン用)

↓壁紙例(スマートフォン用)



お子さまに伝えてください。



ネットを使うときは気を付けよう

インターネットを安全に使うため、知っておきたいこと

インターネットには、様々な特性やサービスがあります。自分やまわりの人を守るために知っておきましょう。

① 世界中に公開されます

インターネットへ載せた文章や写真は、世界中に公開されます。「親しい友だちだけだから…」
とおもっていても、誰かが転送すれば、世界中に公開されてしまいます。

② 一度載せると取り消すことはできません

インターネット上に一度載せた文章や写真は取り消すことができないことが多く、必ずどこかに記録が残ってしまいます。名前を書かない場合でも、誰が発信したかという記録が必ず残ります。将来の自分にとって、マイナスになってしまうこともあります。

③ 情報をそのまま信用してはいけません

インターネット上には誰でも情報を載せることができるので、信用できない情報も多く、情報を手に入れる時には正しい内容かどうかを確かめる必要があります。

インターネットだけを見てその情報を信用するのではなく、本や新聞、テレビなどの複数のメディアから情報を集め、総合的に判断するようにしましょう。また、その情報がいつ頃書かれたものなのかを確かめることも大切です。情報が古いものだった場合、現在とは状況が異なるかもしれないので注意しましょう。

④ 相手のことを考えながら通信しましょう

インターネットでのやりとりは文字が中心になるため、思いが相手に伝わりにくく、誤解が生じたり、相手を傷つけてしまったりする場合や、同じ情報でも相手によってとらえ方が違う場合もあります。また、相手にも事情があり、すぐに返信できないこともあるということを知っておきましょう。

⑤ 夢中になってやめられなくなることがあります

インターネットのサービスの中には、夢中になってしまうようなサービスがたくさんあります。使い始めるとなかなかやめられなくなり、依存症になってしまう可能性もありますので、使う時間を決めましょう。

保護者の皆様へ②

～「やりたいことがいっぱいあるぞ。どうしよう?」(家庭でのルールづくりのヒント)～

- 学校ではGIGAスクール構想により一人一台のタブレット端末を使った学習が始まったほか、社会の急速なデジタル化など環境の変化に対応して電子メディアを使用する場面は増加しています。
- 子どもを対象とした調査で、運動時間がコロナ禍前の水準まで戻っていない、肥満の増加や視力の低下といった結果が出ています。
- デジタル社会を生きるために必要な電子メディア、ICTとの適切な付き合い方とあわせて、運動をはじめとする様々な体験活動を通して、子どもたちの心身ともに健やかな成長をサポートしましょう。



次の記載内容を参考に、電子メディアとの付き合い方を含めた家庭での過ごし方を話し合ってみましょう。

タブレットを使った学習

- 学校では学習の中で、情報収集や写真撮影、集めた情報のまとめなどでタブレットを使います。また、SNSの特性、個人情報や著作権についても学びます。
- タブレットを持ち帰って家庭学習に使うこともあります。タブレットを使っているだけでも遊んでいるとは限りません。学校のタブレットを持ち帰っているときは、お子様に学習内容について尋ねてみてください。

電子メディアの使いすぎで心配されること

- 令和4年度の内閣府やスポーツ庁の調査では、小学校4年生～6年生のインターネット平均利用時間は3時間34分と年々増加しています。
- ゲームやインターネットの長時間利用は、「いらいら、怒り、倦怠といった気分の変化」「睡眠覚醒サイクルの乱れと睡眠の質の低下」「体調不良」「家族との衝突」などの心や身体の問題が起これると言われています。

体験活動の重要性

- コロナ禍の3年間は、家庭で過ごすことが多くなり、集団での体験活動や遊びを通じて思いやりの心を育んだり、豊かなコミュニケーションを図ったりする機会が少なくなっていました。
- 幼少期の体験活動は子どもたちの成長に大きく関わり、青年期の自己肯定感などに良い影響を及ぼすといわれています。新型コロナウイルス感染症の感染症法上の位置づけが5類となったこれからは、子どもたちがさまざまな体験活動に挑戦する機会を増やすことも大切です。

困ったときの相談窓口

もしものときや、困ったときは、一人で悩まず、相談しましょう。親身になって話を聞いてくれます。

インターネットを利用した犯罪があったら

〔鳥取県警察本部〕

【警察相談専用電話】#9110(通常の通話料がかかります。ダイヤル回線及び一部のIP電話不可)
0857-27-9110

【サイバー犯罪対策課】0857-23-0110(代表)

【電子メール】k_haiteku@pref.tottori.lg.jp

架空請求に悩んだり、請求の内容に疑問を感じたら

〔消費者ホットライン〕188(局番なし)

〔鳥取県消費生活センター〕

【東部消費生活相談室】0857-26-7605(県庁第2庁舎2階)

【中部消費生活相談室】0858-22-3000(倉吉交流プラザ2階)

【西部消費生活相談室】0859-34-2648(米子コンベンションセンター4階)

ネットいじめに悩んだら

〔相談電話・メール〕

【24時間子供SOSダイヤル】0120-0-78310(無料・毎日24時間)

【いじめ相談メール】ijime@kyoiku-c.torikyo.ed.jp

【いじめ110番】0857-28-8718(毎日24時間)

【子どもの人権110番】0120-007-110(平日のみ8:30～17:15)(無料・IP電話不可)

お子さんがインターネットの使いすぎで生活習慣が乱れていると感じたら、まずは学校やかかりつけ医などに相談してみましょう。また、専門機関に相談したいときは下記の機関にご相談いただけます。

使いすぎで心身や日常生活に支障がでているときには

〔鳥取県教育委員会いじめ・不登校総合対策センター〕0857-31-3956

【鳥取市保健所】0857-22-5616

【中部総合事務所倉吉保健所】0858-23-3127

【西部総合事務所米子保健所】0859-31-9310

【県立精神保健福祉センター】0857-21-3031