

# 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を使って勉強できるように、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を使って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、目を画面から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(\*)は、学校の学習でも活用されています。電子メディア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。電子メディアについてお子様の利用状況(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…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

ねん 年      くみ 組      ばん 番

なまえ 名前



# 生活がうまくいかないのは なんでだろう…？

てつやさんは、さいきん朝なかなか起きられません。起きてもなんだか体がだるく、朝ごはんもあまり食べたくありません。時々学校にも、ちこくしてしまうこともあります。学校に行っても、なんだか頭がぼーっとして、学習に集中できないことが多いです。

また、友だちとのトラブルも増えてきました。心がイライラしていて、友だちのちょっとした言葉がすごく気になってしまい、ついついきつい言葉を使ってしまうからです。先生や家の人から注意されることが増えてきて、なんだか毎日が楽しくありません。

もしかしたら悪い病気かと思い、家の人にそうだんしてみると「学校から帰ったあとの生活を見直してみたら？」と言われたので、昨日のことを思い出して、書き出してみました。



(ごご) 4じ 5じ 6じ 7じ 8じ 9じ 10じ 11じ 12じ

ゲーム	しゆくだい	ばんごはん	テレビ	おふる	動画	スマホゲーム	ねる
-----	-------	-------	-----	-----	----	--------	----

かんが  
【考えてみよう】

① てつやさんの生活で、気になるところはどこですか。

-----  
-----

② てつやさんは、学校から帰ってからの生活をどのようにかえればよいと思いますか。

-----  
-----

いえ ひと はな あ  
【家の人と話し合ってみましょう】

毎日を楽しく生活するためには学校から帰ってからのどのような生活をすればよいでしょうか。家の人と話し合って、あなたの生活を表に書いてみましょう。

(ごご) 4じ 5じ 6じ 7じ 8じ 9じ 10じ 11じ 12じ

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

★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。

# 使わないほうが楽しいときって どんなとき？

ちえさんは、いつも学校であったことを話しながら、家族みんなで、ばんご飯を食べています。

しかし、中学生になったちえさんのお姉さんは最近、スマートフォンでインターネットの動画を見ながらご飯を食べるようになりました。お父さんも、ご飯中にスマートフォンを何度もチェックします。インターネットのニュースやSNSを見ているようです。

最近のばんご飯の時間は、みんなで話をするのが少なくなってきました。話をしても、ちえさんとお母さんの2人だけで話をする人が多いです。



かんが  
【考えてみよう】

① インターネットを使<sup>つか</sup>わないほうがよい時間<sup>じ かん</sup>や場所<sup>ば しょ</sup>はどこだ  
と思<sup>おも</sup>いますか？

(時間<sup>じ かん</sup>)

---

(場所<sup>ば しょ</sup>)

② インターネットを使<sup>つか</sup>ったほうが、より生活<sup>せい かつ</sup>が便利<sup>べん り</sup>になったり  
楽<sup>たの</sup>しくなる時間<sup>じ かん</sup>や場所<sup>ば しょ</sup>はどこだと思<sup>おも</sup>いますか？

(時間<sup>じ かん</sup>)

---

(場所<sup>ば しょ</sup>)

いえ ひと はな あ  
【家の人と話し合ってみましょう】

家<sup>いえ</sup>でインターネットやゲームをするときの、時間<sup>じ かん</sup>や場所<sup>ば しょ</sup>につ  
いて、話し合<sup>はな あ</sup>ってみましょう。

---

---

---

---

---

---

---

---

★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

～生活がうまくいかないのはなんでだろう…？～

- 社会の急速なデジタル化によって電子メディアを使用する時間は増加しています。
- ゲームや動画視聴をやめられなくなり、生活習慣が乱れてしまう事例が多いです。

## 電子メディアの使い過ぎで心配されること

小学校1年生～3年生のインターネット平均利用時間は年々増加しており、令和5年度のこども家庭庁の調査では平日1日あたり2時間17分でした。

電子メディアを活用することで他者とのコミュニケーションが広がったり学習が深まったりするなど、電子メディアは私たちの生活を豊かにしてくれます。電子メディアの利用そのものが問題なのではなく、際限なく使い続けることで問題が起きています。電子メディアによるゲームやインターネットの利用が長時間になると体や心にさまざまな影響が出てくると言われています。具体的には「視力の低下」や「体力の低下」、そして「睡眠覚醒サイクルの乱れと睡眠の質の低下」などが挙げられます。

## 睡眠の重要性と睡眠不足による健康リスク

子どもの睡眠不足の要因の一つとして、電子メディアの影響が挙げられます。

睡眠には、心身の健康と、脳と身体を成長させる役割があります。適切な睡眠時間を確保することは、子どもの心身の健康にとっても重要です。睡眠時間が不足することによって肥満のリスクが高くなったり、抑うつ傾向が強くなること、学業成績の低下、幸福感や生活の質(QOL)が低下することが報告されています。

就寝時刻の先延ばし行動として、動画を延々と見続けてしまったり、ゲームが止められなかったり、あるいは夜遅くまでSNSで交流したり等が挙げられます。また、電子メディア利用による長時間の座位行動は肥満の増加や睡眠時間の減少と関連し、逆に適度な運動は、良い眠りにもつながります。

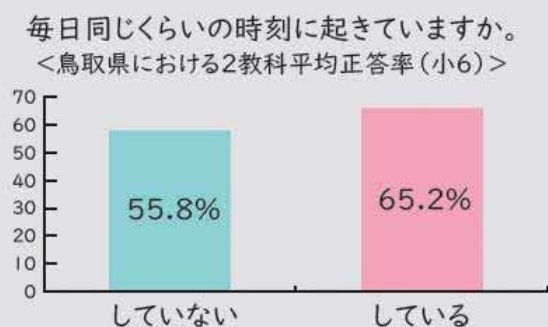
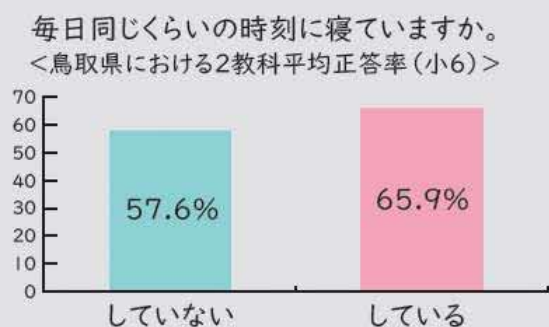
厚生労働省は、睡眠不足を防止する観点から、小学生は9～12時間、中学・高校生は8～10時間程度の睡眠時間を確保することを推奨しています。

## 家庭での約束作りとペアレンタルコントロール

子どもたちは夢中になってしまうと自分ではやめられなくなってしまうことがあります。それを止めてくれるのが保護者との約束です。また、保護者が、電子メディアにフィルタリングや時間制限などの機能制限をする「ペアレンタルコントロール」を活用し、利用状況を管理して、子どもたちの健康・安全を守りましょう。



## 生活習慣と学力の関係（令和5年度全国学力・学習状況調査より）



決まった時間に寝起きている児童の方が、2教科（国語・算数）の平均正答率が高い傾向が見られます。

※2教科平均正答率とは、「(どちらかといえば)している」あるいは「(どちらかといえば)していない」と回答した児童の国語・算数の正答率の平均

こさまつた  
お子様に伝えてください。



## 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・動画などは、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

インターネットに一度載せた文章や写真・動画など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

インターネット上のやりとりでは、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ってしまう場合があります。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

～使わないほうが楽しいときってどんなとき？～



## 電子メディアを子どもが利用するときのポイント

- ゲームやインターネットの特性を親子で話し合ってみましょう。
- ルールは親子で話し合って決めましょう。(親が一方向的に決めたルールより、話し合っただけ決めたルールの方が子どもは守りやすい。)
- お子様を利用する機器(ゲーム機・スマートフォン等)で何が出来るのかを、まず保護者の方が理解しておきましょう。
- IDやパスワードは他人に教えないようにしましょう。また、初期パスワードは必ず変更し、生年月日などの分かりやすいものにしないようにしましょう。

## 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

- ・「夜〇時以降は使わないようにする」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。

## 子どもの自己有用感を高めましょう

- ・子どもがインターネットに没頭する理由として、寂しさや周囲に認められたいという承認欲求があげられます。
- ・家庭で、年齢に応じたお手伝いや役割を与え頑張っている姿をしっかり認めて褒めることで、子どもの自己有用感が育まれます。
- ・自己有用感が高まることで、インターネット以外での充実感や安心感が得られます。

## クイズで学ぼう

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「からばと」の待ち受け画面が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)



## 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@g.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)

お子様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・不登校総合対策センター】0857-31-3956(平日のみ8:30~17:15)
- 【鳥取市保健所】0857-22-5616
- 【中部総合事務所倉吉保健所】0858-23-3921
- 【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

【参考】・こども家庭庁「令和5年度 青少年のインターネット利用環境実態調査」[https://www8.cao.go.jp/youth/youth-harm/chousa/net-jittai\\_list.html](https://www8.cao.go.jp/youth/youth-harm/chousa/net-jittai_list.html)  
・国立病院機構久里浜医療センター ホームページ <https://kurihama.hosp.go.jp/>  
・厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/suimin/index.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/suimin/index.html)