

スマホより「家族の団らん」や「睡眠時間」の確保を！

スマートフォンやタブレット（以下スマホ）は、高校生だけでなく中学生以下の子どもたちにも、利用が広がっています。最近のスマホは、高性能・多機能になり、パソコンに近い操作ができるようになったため、以下のような**スマホ利用による様々な問題**がおこっており、実際に小中学生にも被害が出ています。



- ・子どもにとって**有害なサイト**の閲覧
- ・インターネットやゲームへの**依存症**
- ・アプリ内での**高額な課金**
- ・**架空請求**や**不当請求**
- ・SNS等による**誹謗中傷問題**
- ・**ながらスマホ**（特に自転車）による交通事故
- ・個人情報の流出といった**プライバシー侵害**の問題 など

大人でもスマホに夢中になる方が多いのですから、子どもはもっと手放せなくなるのは当然のこと。初めは楽しく使っているけど、いつの間にかSNSやゲームのことで頭がいっぱいになり、スマホから抜け出せなくなってしまうかもしれません。**（ネット依存）**お子さんの状況の変化を親が早めに気づき、スマホ利用の約束を見直したり、インターネットから離れた時間を一緒に楽しんだりすることが大切です。

<お子さんに以下のサインが見られたら、注意が必要です>

- 家族と食事中でもいつもスマホを触っている
- 睡眠不足や脱力感（無気力）がある
- 学力が低下している
- 落ち着きがない
- ゲームに熱中しすぎる
- インターネットが付き合いの中心に
- トイレやお風呂にもスマホを持ち込む



坂東市小中学校には児童生徒でつくった「**携帯・スマホ3つの約束**」の中に、「夜9時以降は使わない」があります。この約束を家族みんなで守り、お子さんの脳をしっかりと休めることが大切です。スマホよりも、**子どもの成長にとって大切な「家族の団らん」や「睡眠時間の確保」を第一に考えていきましょう。**