



家庭教育だより(就学前～低学年用)

家族のめぐもり



5号

令和2年9月1日発行  
坂東市教育委員会  
生涯学習課  
発行責任者/小林修二  
編集責任者/増淵・川上

## 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**
- ・**自撮り画像アップ**から**ストーカー被害**
- ・個人情報流出といった**プライバシー侵害**の問題 など

低学年のお子さんは、親のスマホを利用することはあっても、まだ自分専用のスマホはもっていない子が多いかと思います。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。スマホの利用は**家族全員の問題**であるため、以下のポイントを参考に、ぜひ親子でスマホ利用について話し合ってみてください。

- ① **何のために**使うのか（連絡、学習、遊びなど）
- ② **いつ、どこで**利用するかについて
- ③ 課金や料金など、利用に関して発生する**経費**について
- ④ **どんなサイトやアプリ**を、どのように使うのか
- ⑤ **セキュリティ、親のアクセス**について
- ⑥ **利用に関するトラブル**について
- ⑦ **ルール**を守れなかったときにどうするか

家族で話し合おう



坂東市小中学校には児童生徒でつくれた「**携帯・スマホ3つの約束**」があります。この3つの約束をもとにして、ぜひ家族の皆さんで約束をつくり、家族みんなを守っていきましょう。そして、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。**

## 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「家族のだんらん」や「睡眠時間の確保」を第一に考えていきましょう。**