インターネットと上手に付き合うために

~家庭のルールで安全・安心に~

みなさんが使うインターネットは、とても、便利なものです。

- 場所や時間に問わず、自分から様々なことを調べ、世界中の情報を受け取ることができます。
- 自分の興味や関心をのばすことができます。
- 学習に関わる動画やゲーム等が豊富にあり、自分のペースで学習することができます。
- メール、SNS等を通じて、様々の人と関わることができます。



インターネットを

使う時間が

増えると…

心や体、学習への影響が心配です

度 全国学力・学習状況調査より (福島市内の中学3年生) 令和6年度

心や体へ



「ネット依存」により、生活のリズムが乱 れたり、気持ちが不安定になったりする可能 性があります。

- 睡眠不足となり、次の日、元気に過ごせ なくなります。
- イライラしやすくなったり、他のことに 対して無気力になったりします。



様々なトラブル等に巻き込まれる可能性が 増え、心の不安が増します。

- SNSによる人間関係のトラブル
- 詐欺・なりすましメール等の被害
- オンラインゲーム等への課金
- フェイクニュースからの悪影響
- 有害サイトへのアクセスによるトラブル



視力が低下しやすくなります。

- スマートフォン等の画面からの距離
- 画面の明るさの調整

『普段(月曜日から金曜日)、1日当たり2時間以上、 携帯電話やスマートフォンで**SNS**や**動画視聴**してい る』生徒の割合は、

中学3年生が48.2%となっています。

『スマートフォンやコンピューターの使い方について、 家の人との**約束**を守っているか』の質問に対して「守って いる」「だいたい守っている」と回答した生徒の割合は、

中学3年生が73.2%

『約束はない』と回答した生徒の割合は、

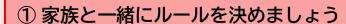
中学3年生が16.5%となっています。



学習へ

1日当たりのSNSや動画視聴時間が長い生徒ほど、全国学力・学習状況調査において、 国語科、算数・数学科の平均正答率が低い結果となっています。

インターネットと上手に付き合うために



時間と場所を決めましょう

- 使用時間と終了時刻を設定する。
- 使ってはいけない状況を明確にする。



メールやSNSについて確かめましょう ○ 個人情報は書きこまないようにする。

- 許可なく写真をネットにあげないようにする。
- 相手のことを考えて、言葉を選ぶようにする。
- むやみに、フリーWi-Fiに接続しないよう

にする。

ほかのことを楽しむ時間をつくりましょう

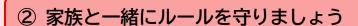
など

- **〜ノーメディアデー〜** スポーツや外遊びを楽しむ。 家族団らんの時間を楽しむ。
- 読書を楽しむ。



機器を使用する目的や機器の機能を確かめる

- その機器でどのようなことができるのか確かめる。
- 有害サイト・使用時間等についてのフィルタ リング機能を活用する。



福島市から配付しているタブレットは、学習用です。

家族とインターネットのメリット・デメリットについて話し合い、よりよい インターネットの使い方を自分で考え、自分で判断できるようにしましょう。