

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ぼすことができます。
- 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、様々な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

令和6年度 全国学力・学習状況調査より
(福島市内の中学3年生)

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

① 家族と一緒にルールを決めましょう

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。

ほかのことを楽しむ時間をつくりましょう
～ノーマディアデー～

- 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。
- など

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。

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。



② 家族と一緒にルールを守りましょう

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。