

# スマホ・ネットをかしこく安全に使うために 自分のルールを記入しよう！

安全に使うための  
なまえ  
のルール

|   |        |        |
|---|--------|--------|
| ①ゲーム・動画・SNS などを使う時間（何分まで）を決めよう！                       | 約束した相手 | 約束した月日 |
| ②ゲーム・動画・SNSなどを何時に止めるかを決めよう！                           | 約束した相手 | 約束した月日 |
| ③ゲーム・動画・SNSなどを一日のどんな場面で使わないかを決めよう！                    | 約束した相手 | 約束した月日 |
| ④ゲームなどで課金するときのルール（いくらまで・誰のお金）を決めよう！                   | 約束した相手 | 約束した月日 |
| ⑤ボイスチャットやSNSなどで気をつけること（例：悪口を言わない）を決めよう！               | 約束した相手 | 約束した月日 |
| ⑥SNSで写真や動画をアップするとき気をつけること（例：友だちや親などの許可なくアップしない）を決めよう！ | 約束した相手 | 約束した月日 |
| ⑦かしこく安全に使うために、自分が一番気をつけることを決めよう！                      | 約束した相手 | 約束した月日 |

守ることを書いたらみんながいる部屋にはりだそう！ルールはときどき見直そう！

参考になる情報が  
掲載されているHP等

①ネット・スマホのある時代の  
子育て 保護者が正しく知って  
おきたい4つの大切  
なポイント 内閣府等  
2021年1月発行

②ネット・スマホ活用世代の保  
護者が知っておきたいポイント  
こども家庭庁等  
2024年1月発行

③GIGAワークブック信州  
長野県・長野県教育委員会・長  
野県警察本部  
2023年5月発行

④「届けよう笑顔になれるメッ  
セージ」インターネット適正利  
用に関する啓発用チラシ 長野  
県教育委員会・長野  
県将来世代応援県民  
会議  
2022年発行

⑤「青少年が安全に安心してイ  
ンターネットを利用できる環境  
の整備等に関する法律」には、  
子どもが使用する機器にフィル  
タリングを利用し、子どもの利  
用の状況を適切に把握するよう  
気をつけること等が  
定められています。

# スマホ・ネットを かしこく安全に使うために

オンラインの機会が増えています。「やりすぎ」は子どもたちの生活に影響を与えています。  
現状を知り、ルールづくりを行い、やりすぎやトラブルを防ぎましょう！

インターネットにつながるスマホ、ゲーム、タブレットやパソコンなどのICT機器は、子どもたちにとって、欠かせない道具になっています。学校では、2021年から児童生徒1人1台のコンピューターが導入され、学力向上のため活用されています。子どもたちが、適切な使い方ができるようになるために、家庭・地域・学校で、どのような支援を行ったらよいでしょうか。

最初に、長野県・長野県教育委員会が県内の児童生徒に対して行ったアンケート調査（注）の上田市分の結果から、子どもたちがICT機器を使う中で心配に思っていること、困っていることを見ていきましょう。

下の順位表は、「スマホ、タブレット、ゲーム機等を使うようになって健康面や生活面で心配なことは？」という質問に対して、児童生徒が8つの回答肢から当てはまるもの全てを選んだ結果を集計し、学年別に順番に並べ替えたものです。数字は回答人数です。複数、回答している生徒もいます。

この順位表から、どの学年も「目の悪影響」を心配している子どもが多くいることがわかります。小学生は「使用時間長く」を気にしており、中学生になると「学力低下」を心配していることがわかります。次のページで、目の健康、使用時間、学力とICT機器の使用について、解説します。

## スマホ、タブレット、ゲーム機等を使うようになって健康面や生活面で心配なことは？

|    | 小学3年          | 小学4年          | 小学5年          | 小学6年          | 中学1年          | 中学2年          | 中学3年          |
|----|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| 1位 | 使用時間長く<br>316 | 使用時間長く<br>296 | 使用時間長く<br>321 | 目の悪影響<br>383  | 目の悪影響<br>404  | 目の悪影響<br>460  | 目の悪影響<br>487  |
| 2位 | 姿勢<br>249     | 目の悪影響<br>275  | 目の悪影響<br>302  | 使用時間長く<br>349 | 学力低下<br>329   | 学力低下<br>407   | 学力低下<br>418   |
| 3位 | 目の悪影響<br>222  | 姿勢<br>248     | 姿勢<br>294     | 姿勢<br>323     | 姿勢<br>289     | 使用時間長く<br>344 | 使用時間長く<br>366 |
| 4位 | 学力低下<br>211   | 学力低下<br>213   | 学力低下<br>206   | 学力低下<br>243   | 使用時間長く<br>277 | 姿勢<br>312     | 姿勢<br>351     |
| 5位 | 睡眠時間不足<br>167 | 睡眠時間不足<br>149 | 運動不足<br>149   | 脳への影響<br>174  | 睡眠時間不足<br>199 | 睡眠時間不足<br>231 | 睡眠時間不足<br>295 |
| 6位 | 脳への影響<br>166  | 脳への影響<br>139  | 脳への影響<br>135  | 運動不足<br>164   | 脳への影響<br>157  | 脳への影響<br>167  | 脳への影響<br>160  |
| 7位 | 運動不足<br>110   | 運動不足<br>125   | 睡眠時間不足<br>132 | 睡眠時間不足<br>152 | 運動不足<br>145   | 運動不足<br>131   | 運動不足<br>124   |
| 8位 | 心が心配<br>74    | 心が心配<br>65    | 心が心配<br>41    | 心が心配<br>35    | 心が心配<br>25    | 心が心配<br>17    | 心が心配<br>22    |

「使用時間長く」 スマホやゲームなどの使用時間が前に比べてだんだん長くなってきたと感じる  
「睡眠時間不足」 スマホやゲームなどの使用によって、睡眠時間が不足していると感じる、眠い  
「学力低下」 スマホやゲームなどの使用によって、学力が下がるのではないかと心配になる  
「運動不足」 スマホやゲームなどの影響で、運動不足になっていると感じる  
「目の悪影響」 スマホやゲームなどの目への悪影響が心配になる（ブルーライト、近視など）  
「姿勢」 姿勢が悪くなる、猫背になる  
「心が心配」 過激なゲームをやっている自分の心が心配になる  
「脳への影響」 脳への影響がないか心配になる



（注）アンケート調査の概要  
長野県・長野県教育委員会は、教員や小児科医らで構成する「子どもとメディア信州」と協力し、県内の児童生徒のICT機器の利用実態等を把握し、安全安心かつ積極的な利活用の推進に向けた検討材料とするため、2020年（令和2年度）から毎年、「スマホやP.C.、ゲーム機等とのよりよい関わりに向けたアンケート」調査を行っています。2023年は小学3年生から6年生は55,190人、中学生は35,893人、回答しました。上田市で行われた調査では、小学3年生から5年生が4,879人、中学生が3,360人、回答しました。（参考 令和5年5月1日上田市児童生徒数 小学3年生から5年生 5,124人、中学生 3,808人）



# 目を大切にしよう!

近年、子どもの近視が世界中で増加しています。近視は、将来の目の病気のリスクを高める可能性があることが研究で分かっています。上田市でも、多くの児童生徒がICT機器の使いすぎによる目の悪化を心配しています。目を大切にするため、生活習慣を少しずつ変えていきましょう!

## 外で過ごす時間を増やしましょう!

日中に屋外で過ごす時間が多い子どもは近視になりやすく、近視の進行が抑制されることが分かっています。

年齢が低い頃から、無理のない範囲で外遊びを積極的に取り入れましょう。

## 近い所を見ない工夫をしましょう!

近い所を見る作業が増えると、近視になりやすいことが分かっています。次のようなことを心がけましょう。

- ・画面から目を30cm以上離す
- ・背筋を伸ばして姿勢を良くする
- ・30分に1回は20秒以上目を休める
- ・寝る1時間前からは画面を見ない

やってみよう!  
 キミはパソコンやタブレットの画面を正しい姿勢で見ているかな?  
 お友達に見てもらおう!そしてキミも見よう。

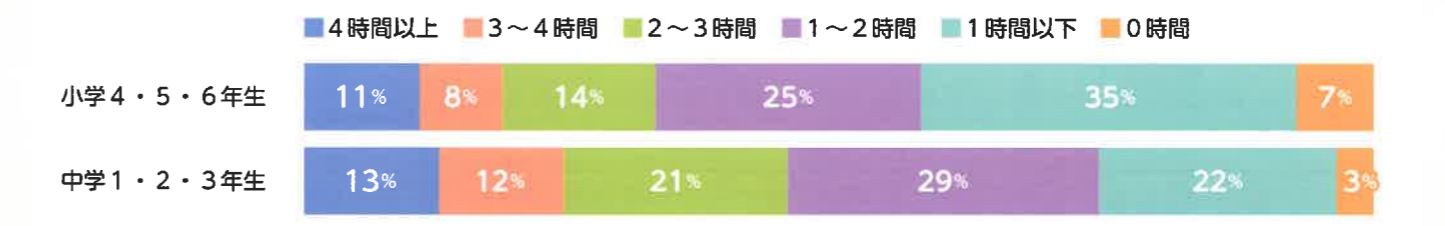


# ICT機器の使用時間の調査結果



上田市の多くの児童・生徒が、ICT機器の使用時間が長くなっていることを心配に思っています。アンケート調査では、ICT機器使用に関して、平日の学習以外の使用時間、平日の使用終了時刻、二つの質問をしています。

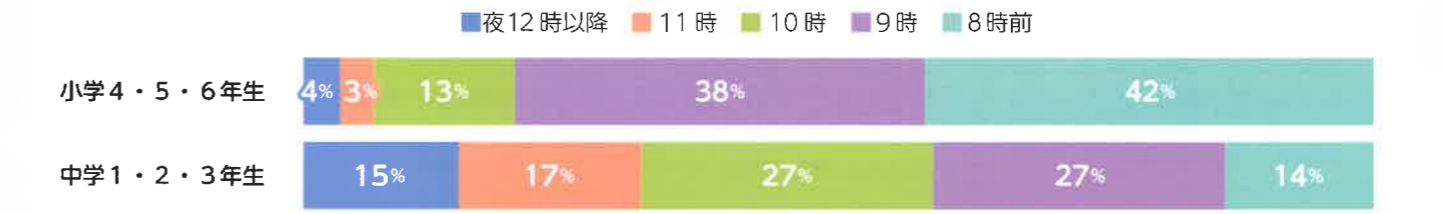
## 平日、1日、平均でどのくらいの時間、パソコン、スマホ、タブレット、ゲーム機等を使っていますか? (SNSやゲーム、動画を見るなどの学習以外で使う時間)



上のグラフは、平日の学習以外の使用時間の質問に対する、小学4年生から中学3年生の回答を集計したものです。数値は、この質問の小学生の回答数(3,660人)、中学生の回答数(3,534人)に対する、各時間の回答数の割合(%)を表しています。

小学生のうち、0時間、1時間以下の使用時間の児童は42%(1,543人)ですが、中学生になると25%(904人)と大幅に減ります。また、平日に4時間以上使用している小学生は11%(396人)、中学生は13%(449人)います。

## 平日の夜、ゲームや動画、SNSなどを何時ごろまでやっていることが多いですか? ※使っている人だけ答えて



上のグラフは、平日の使用終了時刻の質問に対する、小学4年生から中学3年生の回答を集計したものです。数値は、この質問の小学生の回答数(3,190人)、中学生の回答数(3,312人)に対する、各時間の回答数の割合(%)を表しています。

小学生の回答者のうち、9時前に終了している児童は80%(2,553人)ですが、中学生になると41%(1,356人)に減っています。また、夜12時以降に使用している小学生は4%(120人)、中学生は15%(488人)います。

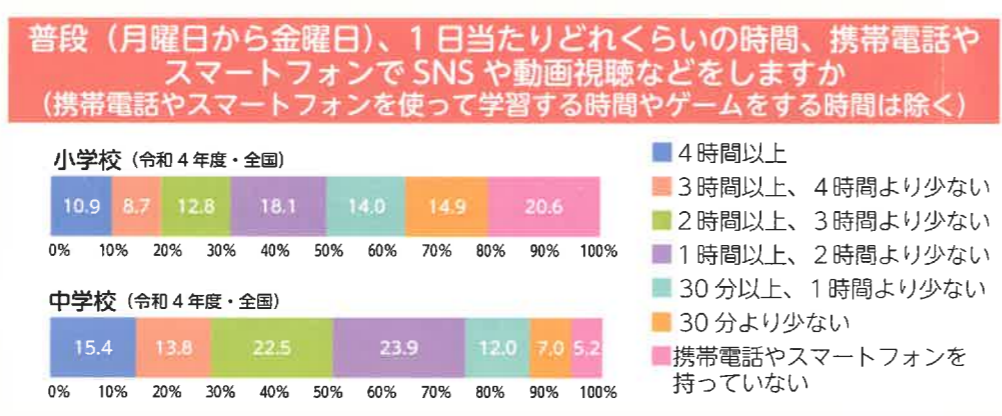
使用時間を心配している児童・生徒が多いことから、子どもが守ることができるルールを、大人と一緒に考えて決めていきたいものです。時間をコントロールするためには、食事の時は使用しない、寝る時刻を決めるなどの生活の場面や、居間のみで使用するなど場所を限定するルールが有効と言われています。

# 全国学力・学習調査の結果

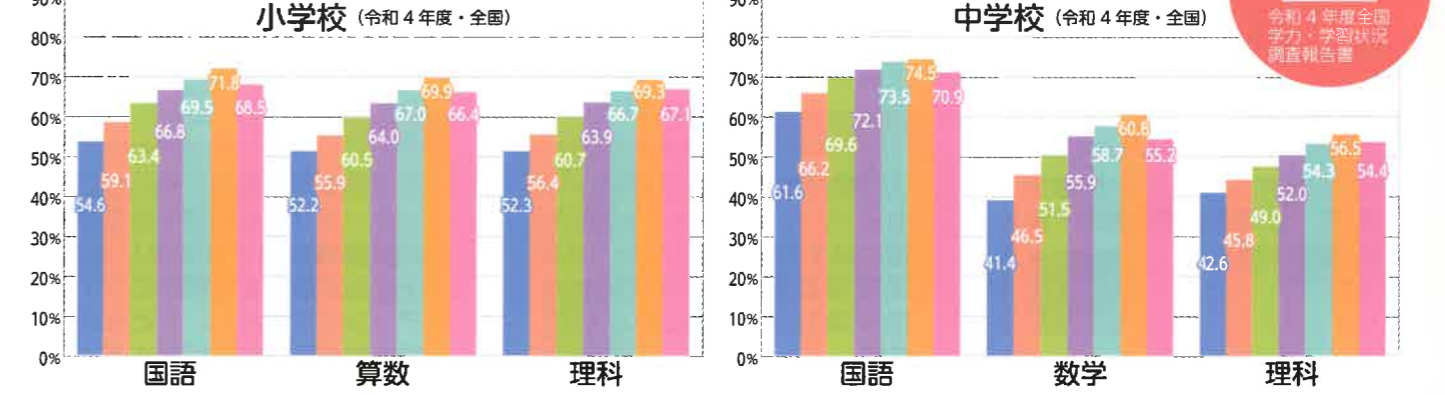
国立教育政策研究所が行った令和4年度全国学力・学習状況調査では、SNSや動画視聴の時間(学習、ゲームは除く)と各教科の平均正答率の関係を調べています。

右の図は結果をグラフにしたものです。同調査では、1日あたりのSNSや動画視聴の時間が短い児童・生徒の方が、教科の平均正答率が高い傾向が見られる、と分析しています。携帯電話やスマートフォン等を使ったゲームについても調査を行っており、ほぼ同様の結果となっています。

## 普段(月曜日から金曜日)、1日当たりどれくらいの時間、携帯電話やスマートフォンでSNSや動画視聴などをしますか (携帯電話やスマートフォンを使って学習する時間やゲームをする時間は除く)



## SNSや動画視聴の時間と各教科の平均正答率のクロス分析



上のグラフの縦棒の色は、左の使用時間の色に対応しています。例えば、小学校の国語のグラフで、左端の青色の棒は、1日「4時間以上」使用している児童の平均正答率(54.6パーセント)を表しています。