



ネット依存・ゲーム依存から子どもたちを守りましょう!

白水台地の陽光「さん」

昨年度、菊陽町学校等保健委員会の子育て講演会で、「子どもたちの携帯電話・スマートフォン等の安全利用について」という演題で講話がありました。その中の内容で、本校の子どもたちにも関係する注目すべき点、家庭教育で考えてもらいたい点がいくつかありましたので紹介します。家庭で是非子どもたちといっしょに考えてみてください。

まず、学校での子どもたちの現状を見ていて危惧する点について言いますと、子どもたちの会話はゲーム中心で、その他の話題がないこと。ゲームを夜中の2時近くまでやっていたという話もあったこと。このような話を聞く中で、子どもたちの心身の発達への影響が心配されますし、学校教育の中で子どもたちを預かる側としましては、授業中の集中がどうなのか、授業についていけてるのかも心配されます。講話の内容のポイントを紹介しますので、将来のある子どもたちのために、参考にされながら家庭での教育をよろしくをお願いします。

【講話の内容】

○今後社会構造が大きく変化していく中で、スマホ等の情報機器は生活になくてはならないものになってくる。だれもが使いこなせる時代になってくる。しかしながら、いろんな機能を使う中で、その先にどんな危険が待っているか、子どもたちには分からない。持たせるのであれば、日頃から年齢に応じてチェックが必要である。安全な使い方を家庭で教えていく必要がある。持たせる責任は保護者にある。

○ネット依存により引き起こされる問題

- ・(身体面) 視力低下・運動不足・腰痛・栄養の偏り・エコノミークラス症候群
- ・(精神面) 昼夜逆転・睡眠障害・ひきこもり
- ・(学業面) 成績低下・遅刻・授業中の居眠り・留年・退学
- ・(経済面) 浪費・親や友達のお金を盗む
- ・(家族関係・友人関係) 嘘をつく・家族への暴言・暴力・友人関係悪化

○大人は子どもの模範となる行動を!

- ・歩きスマホは危ない!
- ・食事中にながらスマホはしない。
- ・休みだからってゲーム三昧にならないように。
- ・運転しながらのスマホ操作は危ない!



【依存しないために】

- 使用するべきでない時間帯を決める
- 小学生では1日の利用時間の上限も決める

与え方 (小学低～中学年)

- 低 (30分程度)、中 (1時間程度)
- 遅くとも就寝1時間前には終える
- ネット接続に機能制限をかける
- 閲覧履歴を確認する
- パスワードをかけ勝手に触らせない
- 刺激の強い動画・ゲームは控える

【子どもたちを守るために～3つのポイント～】

- ①機器の設定・フィルタリング
- ②ルールづくり
- ③大人が心がけること

与え方 (小学高～中学校)

- 平日は1時間程度がめやす
- 就寝1時間前には終える
- 勉強中や寝具の中では使わない
- 閲覧履歴を確認し機能制限をかける
- ながら使いダラダラ使いを習慣にしない



