

ケータイ・スマホ 3つのルール

携帯電話やスマートフォン、タブレットやインターネット通信ができるゲーム機などは、とても便利なものです。でも正しく使わないと、みなさんの生活に大きく影響しますし、みなさんがトラブルに巻き込まれることも考えられます。持っている人は、次のルールを守って正しく使いましょう！

①ゲームの使用も含め、ケータイ・スマホなどの使用時間は、 ながくても **1日2時間以内**に。

※ これはあくまでも最低ラインです。「2時間やっていい」ということではありません。

市内の小学校6年生で、1日のうち2時間以上ケータイやスマートフォンなどを使っている人は34%もいます。その結果、やるべきことがおろそかになることも…。ケータイやスマートフォンを使う時間は2時間以内に！

自分の時間は、自分できちんと管理をしましょう。

②ケータイやスマホなどの使用時刻は、**夜8時まで**。 8時になったらおうちの人にあずけましょう。

遅い時間でも友だちから着信がきたら、「返信しなければ…」と思いますよね。それではみんなが寝不足になってしまいます。みんなで時間を決めて使いましょう！8時になったらおうちの人にあずけ、それ以降は自分のために時間をしっかり使いましょう。

※ 学習面や家の都合で使うときは、おうちの人と話し合ってください。

③ケータイやスマホなどには、**フィルタリング**をかけてもらいましょう。

携帯電話会社のフィルタリングサービスを使うと、有害サイトにつながらなくなりますので、安全に使用することができます。フィルタリングをかけてもらいましょう。

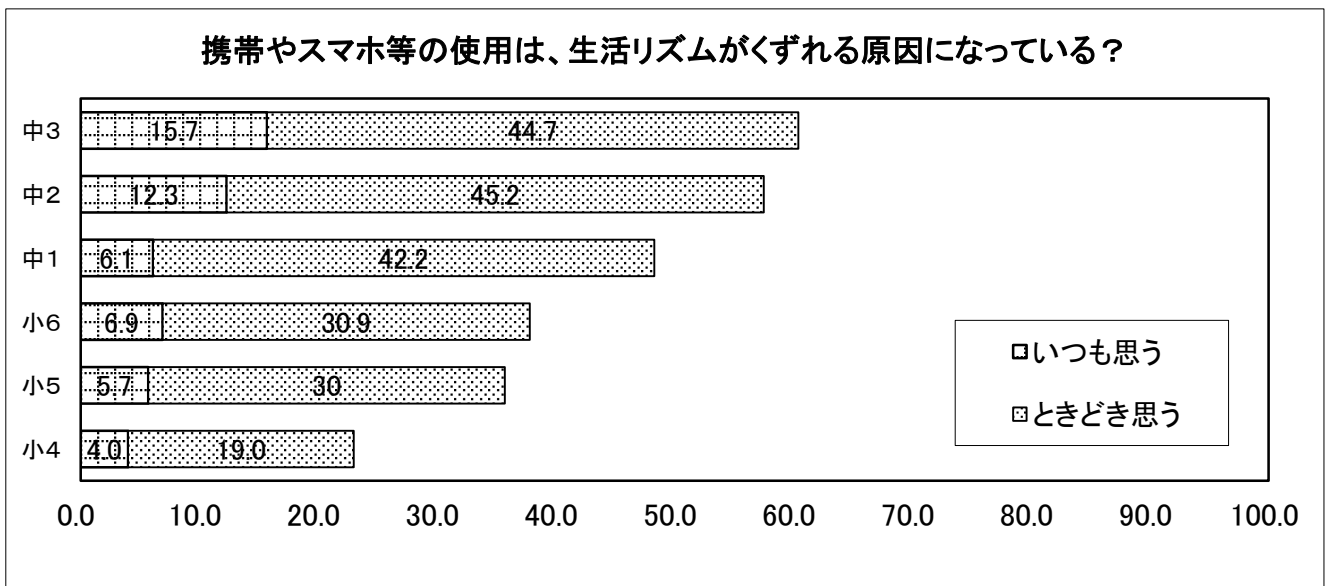
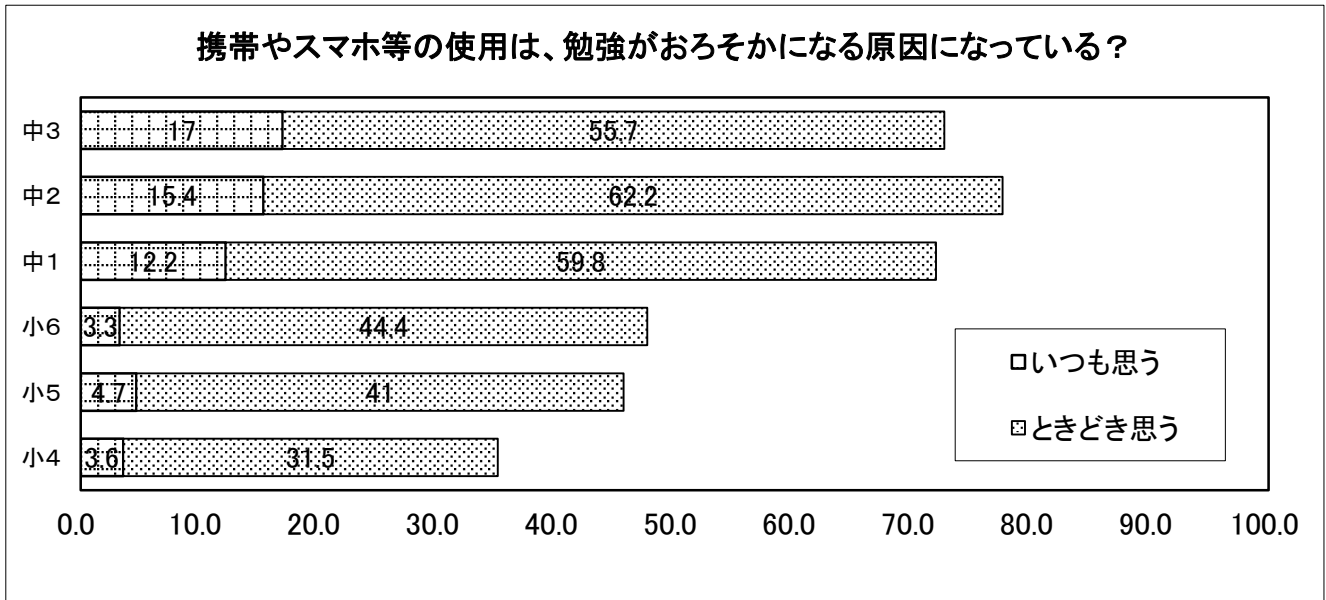
3つのルールをもとに、おうちの人とよく話し合いましょう！

友だちどうし声をかけ合い話し合っ、みんなで上手に使いましょう！

資料

次のグラフを参考にして、友だちやおうちの人と話しあってみよう。

次のグラフは、27年10月に市内小学校4年生以上の皆さん2251名にアンケートをとった結果をまとめたものです。



6年生の半数の人が、「携帯電話やスマートフォン等の使用が勉強に関係している」と考えています。中学生になると、もっと増えていますね。「生活リズムがくずれる原因」と考える人も、4割近く。友だちとのやりとりのことも考えると、みんなでよりよい使い方を考えていくことが、今、とても必要なことなのです。