



見直そう！インターネット等の利用時間

保護者のみなさんへ（中学生版）



高知県教育委員会

お子さんのインターネット利用やゲームの時間、長くなっていませんか？

楽しく便利なインターネットやゲームですが、長時間の利用は生活リズムの乱れや視力低下等の影響が指摘されています。また、使い方を間違えると、他人を傷つけたり、ネットトラブルに巻き込まれたりするおそれもあります。高知県は全国的に見ても利用時間が長い子どもや、家庭のルールがなく利用している子どもが多いという調査結果もあります。

夏休みは生活リズム見直しのチャンスです。ご家庭で話し合ってみましょう。

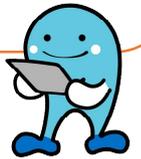
① 調査の結果から見られる高知県の現状

SNSや動画の視聴、ゲームを4時間以上している子どもの割合【中学校3年生】

平日、携帯電話やスマートフォンでSNSや動画視聴などを4時間以上している子どもの割合 (学習とゲームの時間は除く)	高知県	20.4%
	全国	18.2%
平日、4時間以上ゲームをしている子どもの割合 (コンピュータゲーム・スマートフォンゲーム等)	高知県	21.6%
	全国	16.6%

(令和6年度全国学力・学習状況調査 生徒質問調査から)

高知県の子どもたちは、全国と比べて、4時間以上のSNSや動画視聴の割合が2.2ポイント、ゲームの割合が5ポイントそれぞれ高くなっています。



家庭でのインターネットのルールがない子どもの割合【中学校3年生】

携帯電話・スマートフォンやコンピュータの使い方について、家の人との約束がない子どもの割合	令和3年度		令和6年度		変化幅
	高知県	21.0%	20.6%	0.4%↓	
	全国	18.9%	16.8%	2.1%↓	

(令和3、6年度全国学力・学習状況調査 生徒質問調査から)

高知県は全国と比べて、ルールをつくっていないと回答した割合の減り幅が少なくなっています。



② インターネットを長時間利用すると・・・

- ・視力の低下
- ・食事を十分にとらない
- ・攻撃的になる
- ・頭痛や腰痛
- ・昼夜逆転の生活になる
- ・感情のコントロールが難しい
- ・睡眠不足で朝起きられない 等

(参考：厚生労働省 ゲーム依存症関係者連絡会議資料【令和3年】)



生活習慣や心身の健康に影響があるとされています。

③ 家庭内でルールをつくりましょう(裏面を利用してください)

😊 家庭のルールができたなら、ルールが定着するようにお子さんを見守ってあげてください。

★ルール定着のポイント

- ルールが守れたら認めてあげて、小さな成功体験を積み重ねていきましょう！
- ルールが守れなかったら、どうしたら次は守れるかを一緒に考えましょう！
- 夏休みなど長期休業中は生活リズムが変わります。夏休み前に再度ルールを確認しましょう。



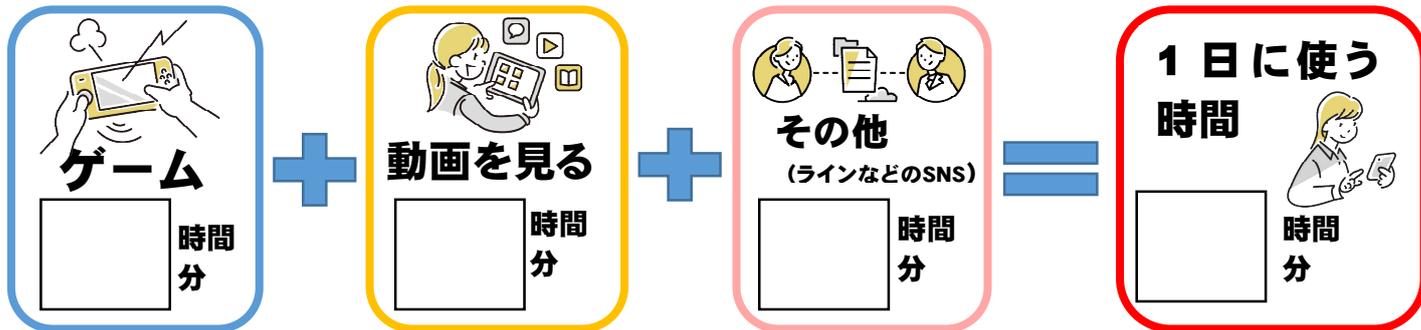
*子どもにスマートフォン等を持たせていない保護者の方も参考としてお読みください。



※見える所に貼って意識しましょう。

いっしょに「家庭のルール」をつくってみよう！

ステップ1 学習以外で1日インターネットなどを何時間していますか？計算してみましょう。



ステップ2 インターネットの利用時間についてお家の人と話し合っ、ネットトラブルにまきこまれないようにするために、家庭のルールをつくりましょう！

()のルール

*ルールができたなら、応援メッセージを書いてもらいましょう！

少しずつ、ルールが守れるようがんばってください。みなさんを応援しています。



令和 年 月 日

見てくれた人の名前

【ルールの例】

- ①時間 ■ ネット、ゲームは1日〇時間まで ■ 〇時から〇時まではネット、ゲームはしない
- ②場所 ■ 布団（ベッド）にはスマホを持ちこまない ■ スマホは居間（リビング）で使う
- ③危険 ■ 面と向かって言えないことは投稿しない ■ 自分や友だちの写真や個人情報を載せない
- ④健康 ■ 30分に1回は目を休める
- ⑤その他 ■ 迷ったり困ったりした時は、すぐに大人に相談する ■ ネット、ゲームは宿題が終わってから

