

高 見直そう！インターネット等の利用時間（高校生版）

高知家の教育

高知県教育委員会

みなさんは、インターネットの利用やゲームの時間が長くなっていませんか？

インターネットは私たちの生活に欠かせない便利な道具ですが、長時間の利用はみなさんの成長や健康によくない影響を与えていると言われています。また、使い方を間違えると、不適切な投稿や誹謗中傷で自分や他人を傷つけることになったり、闇バイトなどのトラブルに巻き込まれたりするおそれもあります。

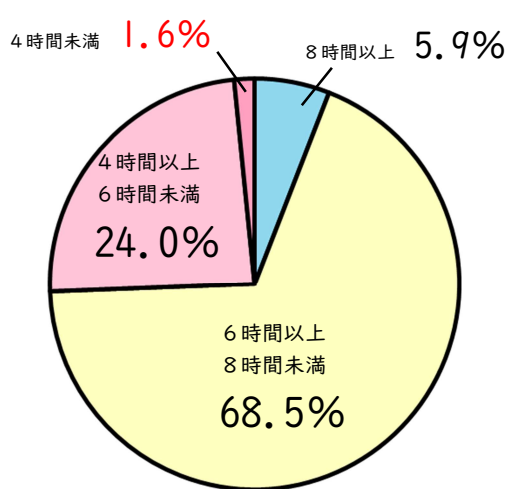
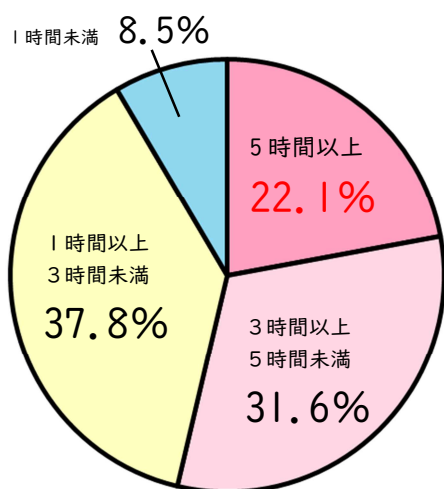
夏休みは生活リズムを見直すチャンスです。インターネット等の使い方を考えてみてください。



① 調査の結果から見られる高知県の高校生（高校2年生）

【SNSや動画の視聴、ゲーム等の時間について】

【睡眠時間について】



【令和6年度高知県オリジナルアンケート(第2回)、令和6年度高知県体力・運動能力・生活実態等調査から】

5時間以上、SNSや動画視聴、ゲーム等をする人の割合が、22.1%となっています。
1日の約5分の1を使って
いる計算になります。



夜更かしは睡眠不足を招く要因のひとつです。
高校生は、8～10時間の睡眠時間の確保が推奨されています。

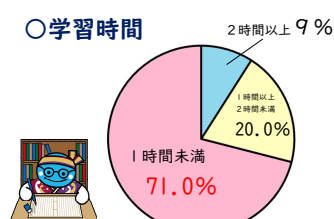
(参考：健康づくりの睡眠ガイド 2023 厚生労働省)



勉強や運動の時間も生活バランスを考えるうえでとても重要です。
「時間」を大切に、充実した高校生活を送りましょう！

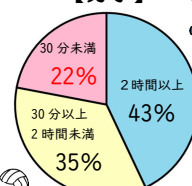
【その他の活動】

○学習時間

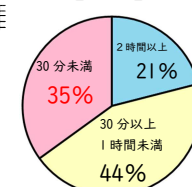


○1日の運動時間

【男子】



【女子】



② インターネットは、適切・適正・安全に利用することが大切です

長時間利用による生活習慣や心身の健康への影響

- 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
- 睡眠不足で朝起きられない
- 感情のコントロールが難しい
- 昼夜逆転の生活になる 等



(参考：厚生労働省 ゲーム依存症関係者連絡協議会資料【令和3年】)

不適切利用によって起こるトラブル

- 個人情報の流出
- SNS 上でのいじめ
- 誹謗中傷や悪質な投稿
- 危険なサイトへのアクセス
- 偽・誤情報 □ 闇バイト
- ネットショッピング



★犯罪の被害者や加害者になる可能性があります

(参考：総務省 インターネットトラブル事例集資料)

それでは、裏面で自分のルールをつくっていきましょう！



「My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？

計算をして目標時間を決めましょう。



※スマートフォンには使用時間を制限するためのアプリもあります。活用してみましょう。

 ゲーム 時間分	+	 動画を見る 時間分	+	 その他 (ラインなどのSNS) 時間分	=	1日に使う時間 時間分
--	---	--	---	---	---	--

ステップ2 インターネットの利用時間や、ネットトラブルにまきこまれないようにするために My ルールを考えましょう。

Myルール



名前 【 令和 年 月 日 】

例えば、こんなルール

①時間

- 利用は22時まで
- スマホ利用は1日2時間まで

②場所

- 布団(ベッド)でスマホを使わない
- 充電は居間(リビング)で行う

③危険

- DMで知らない人とつながらない
- 写真等の個人情報をアップしない

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
- ネットショッピングやフリマ等は家族と相談してから使う

＊ルールができたら、応援メッセージを書いてもらいましょう！

【 】から

周りの人も応援してあげてください。



★保護者のみなさんへ

年齢があがるにつれて、自分でルールを考え、自分で管理をすることが大切になってきます。お子さんと話し合いながら、子どもたちが少しずつ「自律」していけるように、見守ってあげてください。

(参考：こども家庭庁 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)

＊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。