



高知家の教育
高知県の教育

インターネット利用のルールを考えよう 中学生のみなさんへ



高知県教育委員会

インターネット（スマホ等の使用）は、すでにみなさんの生活の一部になっているのではないのでしょうか。

しかし、その利便性の裏側には様々なリスクが潜んでいます。高知県では、**昨年度（令和6年度）には、620件（うち中学生282件、高校生325件）もの、トラブルにつながる可能性のあるネット上への書き込みが見つかっています。**【学校ネットパトロール】による検索結果…**個人情報の流出8割、いじめや誹謗中傷につながる書き込み年間10件程度**】

このような現状からも、インターネットを正しく使いこなす力はみなさんに絶対に必要です。このチラシを活用して、下の4つの視点から、自らのデジタルライフを見つめ直してください。

また、もうすぐ冬休みです。冬休みには自由な時間も多くなるのではないのでしょうか。ぜひ、お家の人にも協力してもらい、「決められる」のではなく「自分も参加して決める」、このようなルールづくりに取り組んでみてください。みなさんが自律的な賢いデジタルユーザーとして活躍することを期待しています。

① 健康（「元気の充電」切れてない？）



インターネット（スマホなど）の使い方によって、目の疲れ、夜眠れない、脳が休めない等の影響が考えられる。

☆こんなルールが必要です

- ・利用時間は1日2時間まで
- ・22時以降は利用しない
- ・ブルーライトカット機能をONにして使う
- ・30分ごとの使用で休憩をする など

② 依存（大切な時間「盗まれてない」？）



インターネット（スマホなど）の使いすぎで、やめたくてもやめられない状態になり、成績が下がったり、体調不良になったりする。

☆こんなルールが必要です

- ・使用後はスマホをリビングなど定位置に置く
- ・食事中は使わない
- ・使用時間を必ず記録する
- ・宿題をするときは家の人に預ける など

③ トラブル（「ネットのキケン」に気づいてる？）



ネットストーカーや闇バイトなど、インターネットを通じたトラブルに巻き込まれる可能性がある。

☆こんなルールが必要です

- ・むやみに個人情報をネットで流さない
- ・インターネット上の情報は一度疑ってよく考える
- ・インターネット上で出会った人とは絶対に会わない
- ・勝手に課金しない など

④ マナー（画面の向こうに「人がいる」）ことを忘れてない？）



インターネットでは顔が見えないから、言葉や行動が相手の心や権利を傷つけやすいことがある。

☆こんなルールが必要です

- ・勝手に人の写真を撮らない
- ・インターネット上でもていねいで優しい言葉を使う
- ・メッセージ送信前に一度冷静に考える
- ・他人の著作物を勝手に利用しない など

高知工科大学サイバーボランティアサークル^{サイカット}Cykutの作成資料から

保護者の皆さまへ

今年12月初旬に県教育委員会から配布した「家庭学習、家での時間を見直そう！」というチラシの中で「家庭でスマホ等の使い方のルールを決めていない子どもは、授業外学習時間が少ない傾向にある」ということをお知らせしました。スマホ等の使い方は、子どもたちの生活そのものに大きな影響があります。ぜひご家庭でルールを話し合い、子どもたちが自分の力で守っていけるよう、見守ってあげてください。

また、今年7月に配布した啓発チラシ「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」も併せてご活用をお願いいたします。

※右の2次元コードは上記の7、12月に配布したチラシです。併せてご覧ください。



↑7月 ↓12月





※見える所に貼って意識しましょう。

家族といっしょに「自分なりのルール」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。

 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 4つの視点をもとに、インターネットの利用時間などについて、お家の人と話し合っ、自分なり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【

】

ポイント

ルールづくりのコツ

- 守れる工夫をする：「夜9時までにスマホをリビングに置く」など、守りやすい具体的な約束にしよう。
- できたことを見える化する：ルールが守れたら、カレンダーにシールを貼るなど、自分をほめてあげよう。
- 失敗をレベルアップのチャンスにする：うまく守れなくても大丈夫。自分を責めずに、どうしたら守れるかを考えよう。誰かに相談するのもOK。