



ネット・電子メディア利用「ながさき基準」・夜9時まで

# 終わる時間を決める

とても便利で楽しい  
スマホやゲーム。  
つつい  
使すぎていませんか。  
知らない人と  
つながっていませんか。  
そのメッセージは  
相手に正しく  
伝わりますか。

メッセージが友だちに  
思ったとおり伝わらずに  
トラブルになったり、  
長い時間使すぎて  
自分のからだを  
こわしてしまったり、  
知らない人と会って  
命をなくしたりする  
事件もおきています。

大切な命やからだを守りたい。  
そのためにネットと電子メディアの  
利用の望ましい終わる時刻を  
基準として夜9時としました。  
これを目安に、各家庭で  
友だちとうして、自分自身で  
終わる時刻を決めてみませんか。



まずは、  
そこから。

※健康的な就寝時刻を高校生でも夜11時と想定し、電子メディア利用は夜9時までとしています。幼児や小中学生はそれぞれの年齢にあった就寝時刻を考えて電子メディア利用を終えてください。  
※この時刻はのぞましい基準として定めています。お住まいの市町にスマホやゲームの使用にルールを設定している場合は、お住まいの市町のルールを守りましょう。

## 長崎っ子のためのメディア環境協議会

青少年がネットや電子メディアに適切に関わりながら、人の育ちにおいてかけがえのない子ども期を過ごせるように育つ環境を整えることは、情報社会が進展する現代に生きる私たち大人の責務です。県民各位のご理解とご協力をお願いします。

【事務局】長崎市桜町4-1長崎商工会館9階 長崎県青少年育成県民会議内 ●tel/fax.095-824-7510 ●email:n-kenminkaigi@room.ocn.ne.jp





## 【クイズ】？

Q1) 2008年は「792人」、2017年は「1813人」に増加しています。このうち9割は中学生と高校生です。これ何の数字？

(2008年)  
792人

(2017年)

1813人  
※9割は中・高校生

中高生の  
7人に1人

Q2) 全国推計93万人、**中高生全体の7人に1人**がネットに関してこんな状態になっていると疑われています。どんな状態？

### ネット・電子メディア利用「ながさき基準」・夜9時まで

#### ① SNSをきっかけにおこった犯罪トラブル (被害・加害)

●被害児童のうちSNS等で知り合った人から裸の写真等を要求され、子ども自ら撮影して相手に送信する「自撮り被害」が4割を占めています。

#### ② SNSによる友人・知人トラブル

●SNSの文字や画像のメッセージでは、自分や相手の思いや考えは、直接会って話すことに比べて、表情や声の情報がなく伝わりにくく誤解が生じてトラブルの要因となっています。  
●友だちどうしの写真をネット上にアップしている投稿を見かけます。でも、ネットにあげられることを友だちは望んでいないかも。

#### ③ ネットやゲームの長時間利用・依存

●睡眠、脳科学、依存症の研究者等は、就寝2時間前にスマホ、タブレット等の電子映像画面から離れることを推奨しています。  
●ゲームや動画視聴、アプリ利用など、遊びや楽しみとしての電子メディアの長時間利用が健康的な生活習慣や効率的な学習習慣の阻害要因の一つとなっています。

#### ④ ネット・電子メディア利用による乳幼児や低年齢児への影響

●電子メディア利用の低年齢化による子どもの成長・発達への影響が懸念されています。視聴覚や脳、運動、睡眠、親子関係等への影響が指摘されています。

無料

## 安全に使うことや 時間を守るためのサポート機能

スマホの利用時間やアプリの個別設定ができます

### フィルタリング

「あんしんフィルター」レベルは4種類

①小学生 ②中学生 ③高校生 ④高校生プラス  
成長にあわせて制限する内容が選べます。

有害情報から守る／お子さまの居場所がわかる  
利用時間を管理できる／アプリの制限ができる

※「あんしんフィルター」は無料で利用できる各社共通のサービスです。  
その他有料でのフィルタリングサービスもあります。

長崎っ子のスマホにフィルタリングを

スマ♥フィル!

## スクリーンタイム

※スクリーンタイムはiPhoneの機能です (iOS12以降)

※iOS12未満をご利用の方は「機能制限」をご利用ください

●週間レポート：1週間のうちiPhoneをどれくらい使っていたのか一目でわかる

●休止時間の設定：設定時刻になると許可されたアプリ以外は使用不可になる

●アプリ使用時間の制限：カテゴリごとに使用時間設定、時間を超えると使用不可になる

●コンテンツの制限：アプリの勝手な購入やダウンロード、課金を制限できる

みんなで「ながさき基準・夜9時まで」を守ることで、適切な睡眠時間を得ることができるよ。  
それとね、家族で過ごす時間や自分に向き合う時間、リラックスする時間、集中して学習する時間など、みんなの成長のために必要な時間ができるんだよ。よる9じからは、わたしじかん!

