



令和5年12月15日(金)  
仁田佐古小学校 保健室  
No.8

今年も、残りわずかとなりました。子どもたちは、2学期の学習のまとめを頑張っているところです。インフルエンザの流行がなかなか途絶えない季節ですが、心待ちにしている冬休みに向けて、体調を整えて過ごしていきましょう。

## 第2回学校保健委員会 講演会を開催しました

11月29日(水)に、保護者の方と5・6年生の児童を対象に、第2回学校保健委員会講演会を開催いたしました。メディア安全指導員の濱邊利恵先生に、「電子メディア機器との上手なつきあい方」というテーマで講演をしていただきました。

メディア機器の長時間使用で、心や身体に悪い影響が現われたり、SNSの誤った使い方トラブルに巻きこまれてしまったり…。事例を交えながら、分かりやすく説明をしていただきました。講演会後の子どもたちの感想を一部載せます。

フィルタリングがついているか、家に帰ってから聞いてみます。

家で家族とゲームやスマホを使うときのルールを決めているので大丈夫だと思います。

最近、アルバイトなどの言葉をよく聞きます。スマホを持っているので、気を付けて使いたいと思いました。

知らない人と連絡を取れるので、危ないなと感じました。スマホを持つときは、SNSに気をつけたいです。

## 子どもたちにスマートフォンをもたせるときは…

保護者の方が子どものネット利用環境を整えることを「ペアレンタルコントロール」と言い、その代表的なものが、「フィルタリング」です。

フィルタリングは子どもたちを犯罪から守る第一歩になります。

令和4年のデータでは、SNSを利用して犯罪被害にあった児童のうち、フィルタリングの利用をしていたのは、たった一人です。

つまり、フィルタリングをしていないと、犯罪に巻きこまれやすいということです。

### フィルタリング「あんしんフィルター」

①小学生 ②中学生 ③高校生 ④高校生プラス  
成長に合わせて制限する内容を選べます。

- ・有害情報から守る!
- ・居場所が分かる!
- ・利用時間が管理できる!
- ・アプリの制限ができる!

※「あんしんフィルター」は、無料で利用できるサービスです。

裏面もあります。

長崎っ子のためのメディア環境協議会から出ているチラシです。ぜひ、ご一読ください。

## 【クイズ】?

Q1) 2008年は「792人」、2022年は「1812人」に増加しています。このうち多くは中学生と高校生です。これ何の数字?

(2008年)  
792人

(2022年)

1812人

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!

フィルタリング  
スクリーンタイム  
設定方法



## 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

※Androidスマートフォンには標準機能として保護者が子どもの利用環境をあらかじめ管理する「Googleファミリーリンク」が装備されています。

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!

