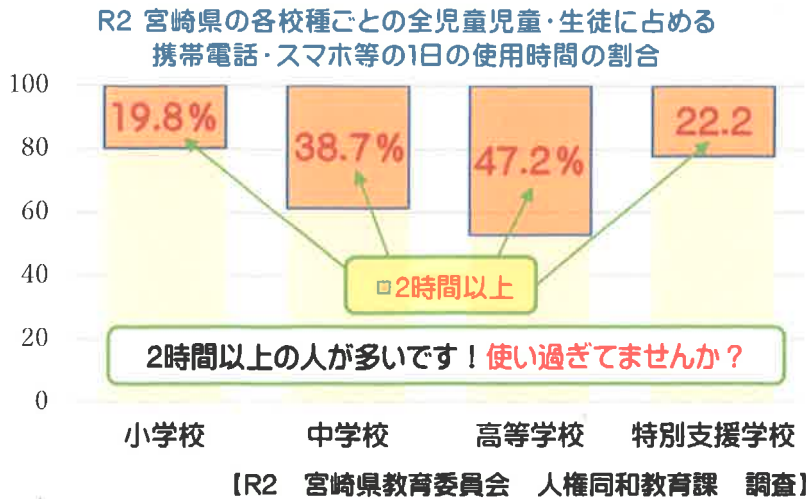


## いちにち しょうじかん 一日の使用時間は？

「令和2年度 児童生徒の携帯電話・スマホ等の使用状況」の調査では、1日の使用時間が2時間以上の割合が、小学生で19.8%・中学生38.7%・高校生47.2%でした。携帯電話・スマホの利用時間が長いと、睡眠時間が不足がちになり、健康や学習など日常生活にさまざまな影響を及ぼします。利用時間を自分でコントロールする力を持ちましょう！



こんなに、いるんだね・・・。  
睡眠不足などが、健康に影響を与えます。  
しっかり食べて、十分な睡眠を取りましょう！！



## かくかてい つく 各家庭でルールを作りましょう。

子どものころ・からだ・いのちを守るために、家庭でのルールづくりが必要です。スマホやインターネットを上手に使うために、保護者と子どもで話し合い、ルールを決めて、利用を適切に管理するようにしてください。

- 利用時間を決めましょう。  
「( )時から( )時まで」 「寝る時には、居間に置いておく」など
- 個人情報や人の悪口は絶対に書かない。
- ネットで知り合った人には会わない。
- トラブルが発生したらすぐに相談する。
- フィルタリング機能を利用する。課金制限機能を使う。
- 家族のルール 「① \_\_\_\_\_」
- 家族のルール 「② \_\_\_\_\_」



内閣府 「ネットの危険から子どもを守るために」



### ☆児童生徒や保護者対象の情報モラルに関する研修会を行っています☆

- 宮崎県教育委員会・・・「ネットトラブル対応等の専門家(ITアドバイザー)の派遣」  
(問合せ先:人権同和教育課 0985-26-7238)  
※ネットトラブルやスマートフォン等の正しい使い方についての研修を行います。  
※小・中学校で行う場合には市町村教育委員会に問い合わせてください。
- 宮崎県警察本部・・・「サイバーセキュリティカレッジ」・「情報モラル教室」  
(問合せ先:県警察本部 0985-31-0110)  
※ネット上で起こっている犯罪の被害防止について啓発の研修会を行います。