

# ネットパトロールだより 117号

令和4年12月1日 相模原市教育センター 学習情報班 発行

## スマートフォンやゲームの使用時間について考えましょう！

もうすぐ冬休みです。学校外の時間が増えることで、普段よりスマートフォンやゲームをする時間も増えるのではないのでしょうか。長時間使っていると学習に集中できなかつたり、寝不足になつたりする可能性があります。今回は、その使用時間や内容を正確に把握するとともに、改善点を考えられるよう、ワークシートを作成しました。よりよい機器使用と生活習慣に繋げていきましょう。

### ① 毎日どれくらいスマートフォンやゲームを使っていますか。

	平日	休日
スマートフォンを使った時間	時間 分	時間 分
ゲーム機を使った時間	時間 分	時間 分

スマホ、ゲーム合わせて、1日どれくらいの時間になったでしょうか。自分自身の生活時間を振り返り、使いすぎにならない時間はどのくらいなのかを意識することが大切になります。



※スマートフォンの機能を使うと、1日どれくらい使用しているか調べることができます。

### ② どのようなアプリケーションやゲームを使用することが多いのでしょうか。

	アプリ ゲーム名	利用時間が多い場合は利用時間が多くなるのはなぜかそのわけを 考えてみましょう。
例	トークアプリ	やめるタイミングがなく、続けてしまう。
1番多く使う		
2番目に多く使う		
3番目に多く使う		

他にも、  
・夢中になって、時間が経っている  
・ゲーム友達とやっているをやめられない  
・動画の次のおすすめが出てくる、など…  
どうしたらよいのでしょうか？

### ③ これから、よりよい機器使用のためには、何をどうしたらいいのでしょうか。

あなたのアイデアを書きましょう。

例：毎日30分は運動する、ゲームで3回対戦したらやめている、など

スマホやゲームをしている時間を〇〇分運動することにあてるなど、計画的に時間配分をしてみましょう。  
時間の設定以外にも、「〇〇回やったら終わり」など、回数にも着目しましょう。



端末によっては、利用時間を表示するアプリケーションや、指定の時間以外に使えないようにする機能があります。保護者と協力して、よりよい生活習慣を整えていくことが大切です。

#### ④ 使用時間を自分で設定しましょう。

	平日	休日
スマートフォンを使った時間	目標時間 時間 分	目標時間 時間 分
ゲーム機を使った時間	目標時間 時間 分	目標時間 時間 分

まずは、目標に対して「一週間継続」してみましょう。  
次に、その振り返りを行い、目標時間の再設定をするなど、自分自身で生活習慣の見直しに繋げましょう。

### 【情報提供】 保護者とともに、情報モラル意識の向上に取り組みましょう ～情報モラル教育実践及び生涯学習まちかど講座 田名小学校～



田名小学校では、令和4年11月19日(土)に土曜参観にて、保護者に対し、SNSの正しい利用の仕方などについて講演とともに、各学級では、情報モラルに関する授業を行いました。端末の使いすぎにならないよう、家庭における端末の使い方についても話題となりました。このように、学校や家庭が連携し、情報モラルの意識向上につなげていくことが大切です。保護者向けの講演については、引き続き募集しております。ご希望の学校や団体等がありましたら教育センター学習情報班(042-754-2577)までご連絡ください。



上手にネットと付き合おう！【総務省より】

上手にネットと付き合おう！  
安心・安全なインターネット利用ガイド

[https://www.soumu.go.jp/use\\_the\\_internet\\_wisely/](https://www.soumu.go.jp/use_the_internet_wisely/)

各種相談窓口

警察相談ダイヤル	#9110
迷惑メール	迷惑メール相談センター <a href="http://www.dekyo.or.jp/soudan/">http://www.dekyo.or.jp/soudan/</a>
チェーンメールの捨て場	end□@sagamihara-kng.ed.jp ※教育センターでは、チェーンメールの転送先を10か所用意してあります。□の中に1～10までの数字を入れて、メールをしてください。
いじめ相談 (不登校、いじめ、交友関係、家族相談等、悩みや心配事に関する相談)	相模原市青少年相談センター TEL042-752-1658 (9:00～17:00) ヤングテレホン相談 TEL042-755-2552 月～金 15:30～21:00 土 13:00～17:00(祝祭日・年末年始を除く) Eメール相談 <a href="mailto:yantele@city.sagamihara.kanagawa.jp">yantele@city.sagamihara.kanagawa.jp</a> 教育委員会 学校教育課 いじめ相談ダイヤル TEL042-707-7053 月～金 8:30～17:00(祝祭日・年末年始を除く) 文部科学省24時間子供SOSダイヤル TEL 0120-0-78310
インターネット上の悪口、無断掲載などの相談	子どもの人権SOS-e メール(法務省インターネット人権相談受付窓口) <a href="https://www.jinken.go.jp/soudan/PC_CH/0101.html">https://www.jinken.go.jp/soudan/PC_CH/0101.html</a>

## 今月のネットパトロール状況

### 学校非公式サイト

(10月末現在:762サイト、前月比+8)

- 個人情報が掲載されているサイト数 24件
- 飲酒・喫煙などの不法行為が掲載されているサイト数 0件
- 誹謗中傷が書き込まれているサイト数 99件
- トラブルについて書き込まれているサイト数 3件
- その他(不適切な内容の書き込みがあるサイト数) 247件

### 個人SNSサイト

(10月末現在:1724サイト、前月比+135)

- 個人情報が掲載されているサイト数 1724件
- 飲酒・喫煙などの不法行為が掲載されているサイト数 8件
- 誹謗中傷が書き込まれているサイト数 9件
- トラブルについて書き込まれているサイト数 8件
- その他(不適切な内容の書き込みがあるサイト数) 290件