【小学校1～3年生向け】 令和7年度版

電子メディアとの付き合い方〔学習ノートA〕

児童のみなさんへ

このノートは、みなさんがパソコンやタブレットを上手に使って勉強できるように、また、家で勉強以外に使うときにも良い使い方ができるようにするためにつくられました。このノートを使ってパソコンやタブレット、ゲームなどの利用の仕方を友だちや家の人と話し合ったり、自分の使い方をふりかえったりしてみましょう。

あなたがパソコンやタブレットなどを上手に使って元気に生活できているかをふりかえるため、あてはまるところに「○」をつけてみましょう。

	いつもしている	ときどきしている	していない
パソコンやタブレットを見るときは、目を画面から30cm以上離して見ています。			
寝る1時間前からは、パソコンやタブレット、ゲームを使わないようにしています。			
パソコンやタブレットを使うときは、背筋を伸ばして良い姿勢で使っています。			
外で遊んだり、運動したりしています。			
家でパソコンやタブレット、ゲームを使うときのルールを決めています。 (決めているときは「いつもしている」に○、決めていないときは「していない」に○をしてください)			

保護者の皆様へ

私たちの生活に欠かせないものとなった電子メディア(＊)は、学校の学習でも活用されています。電子メディアは便利で楽しいものですが、不適切な使い方による人間関係のトラブルや、使い過ぎによる生活習慣の乱れなども問題になっています。

そこで、子どもたちが、電子メディアと上手に付き合っていくことができるよう、このノートを作成しました。ノートは子どもたちが「自分で考え」、「家庭で話し合う」構成になっています。電子メディアについてお子様の利用状況(上のチェックリスト)の確認や家庭でのルールづくりに、ぜひご活用ください。

(＊)電子メディア…スマートフォン・パソコン・タブレット・携帯音楽プレーヤー・ゲーム機など

年　　組　　番

名前

鳥取県子どものインターネット利用教育啓発推進協議会
(事務局：鳥取県教育委員会事務局社会教育課)

令和7年7月作成

やくそくの時間になったけれど

ひろしさんは、放課後、友だちの家に集まってオンラインゲームをしています。

友だちと協力して、オンラインゲームのミッションにちょうせんしていると、時間があっという間にすぎてしまいました。

そろそろ帰ろうと思っていると、友だちから「あと30分ゲームをしよう。」とさそわれました。

時計を見ると、5時45分です。

ひろしさんは、6時までに家に帰ることを家の人とやくそくをしています。

【考えてみよう】

① ひろしさんは、どうすればよいと思いますか。

② もしあなたがひろしさんなら、友だちに何と言いますか。

【家の人と話し合ってみましょう】

友だちの家、または外に遊びに行くときのやくそくを話し合ってみましょう。

★お家の方へ
話し合う際には6ページの「保護者の皆様へ①」を参考にしてください。

タブレットを使うときは

さくらさんは、タブレットを使って動画を見ています。

今日もおもしろいショート動画を見つけたさくらさんは、夢中になって動画を見ていました。

さくらさんは、夢中になりすぎて、やくそくより長い時間見たり、ねころんで見たりしてしまって、家族に注意されることがあります。

この前は、タブレットを近づけて見ていたため、「目が悪くなるから気をつけなさい。」と注意をされてしまいました。

最近、学校の黒板の字が見えにくくなってきたような気がして、少し心配な気持ちです。

【考えてみよう】

① さくらさんは、なぜ黒板の字が見えにくくなったと思いますか。

② タブレットを使うときは、どんなことに気をつけたらよいと思いますか。

【家の人と話し合ってみましょう】

タブレットを使うときのルールを話し合ってみよう。（テレビやゲーム、パソコンを使うときのルールも話し合ってみましょう。）

★お家の方へ

話し合う際には6ページの「保護者の皆様へ②」を参考にしてください。

ネットを使うときは気を付けよう

インターネットを安全に使うため、知っておきたいこと

インターネットには、様々な特性やサービスがあります。自分やまわりの人を守るために知っておきましょう。

① 世界中に公開されます

インターネットへ載せた文章や写真・動画などは、世界中に公開されます。「親しい友だちだけだから…」と思っていても、誰かが転送すれば、世界中に公開されてしまいます。

② 一度載せると取り消すことはできません

インターネットに一度載せた文章や写真・動画などは取り消すことができないことが多く、必ずどこかに記録が残ってしまいます。名前を書かない場合でも、誰が発信したかという記録が必ず残ります。将来の自分にとって、マイナスになってしまうこともあります。

③ 情報をそのまま信用してはいけません

インターネット上には誰でも情報を載せることができるので、信用できない情報も多く、情報を手に入れる時には正しい内容かどうかを確かめる必要があります。

インターネットだけを見てその情報を信用するのではなく、本や新聞、テレビなどの複数のメディアから情報を集め、総合的に判断するようにしましょう。また、その情報がいつ頃書かれたものなのかを確かめることも大切です。情報が古いものだった場合、現在とは状況が異なるかもしれないので注意しましょう。

④ 相手のことを考えながらやりとりをしましょう

インターネット上のやりとりでは、思いが相手に伝わりにくく、誤解が生じたり、相手を傷つけてしまったりする場合や、同じ情報でも相手によってとらえ方が違ってしまう場合があります。また、相手にも事情があり、すぐに返信できないこともあるということを知っておきましょう。

⑤ 夢中になってやめられなくなることがあります

インターネットのサービスの中には、夢中になってしまうようなサービスがたくさんあります。使い始めるとなかなかやめられなくなり、依存症になってしまう可能性もありますので、使う時間を決めましょう。

⑥ SNSには年齢制限があります

SNSは便利ですが、使い方を間違えると危険も伴います。特に、判断力が未熟な子どもたちを守るために、多くのSNSには年齢制限が設けられています。(例:TikTok 13歳以上、Instagram 13歳以上など)

保護者の皆様へ ① ～やくそくしたけれど～

👉**ポイント**

- **ゲームや動画視聴がやめられなくなり、生活習慣が乱れてしまう事例が多いです**
- **家庭内でのルールに加え、友だちの家や外で遊ぶ時のルールも話し合っておきましょう**
- **お子さんがしているゲームや見ている動画が、年齢に適しているかどうかを確認してみましょう**

インターネットを利用することが問題なのではなく、家庭でのルールがなく長時間使い続けることで問題が起きています。インターネットの利用が長時間になると体や心にさまざまな影響が出てくると言われています。具体的には、「視力の低下」「学業への支障」「生活リズムの乱れ」「インターネット依存」「イライラ・不安」「社会性の低下」などが考えられます。まずは、家庭内でしっかり話し合い、具体的なルールをつくりましょう。ルールをつくるときには、「守れなかった時のルール」もつくることが大切です。

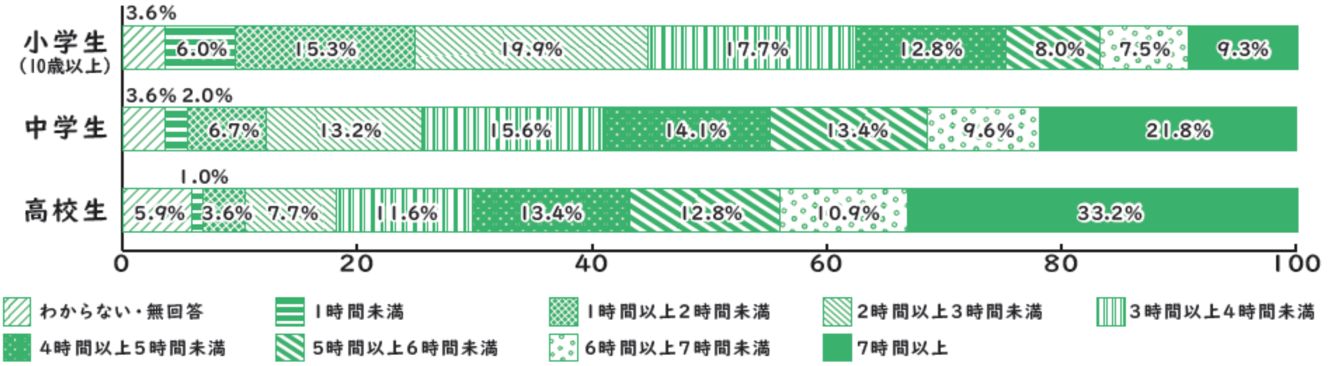
ゲーム依存を防ぐには、子どもが「自分は大切にされている」「誰かの役に立てる」と感じることが大切です。たくさん愛情を伝えて、安心させてあげましょう。また、お手伝いを頼んで、「ありがとう」「助かったよ」など感謝を伝えましょう。こうすることで、子どもは現実世界で自信を持ち、充実感を感じられるようになります。

また、保護者の方で、ゲーム機にフィルタリングや時間制限などの機能制限をする「ペアレンタルコントロール」を行い、子どもたちの健康・安全を守りましょう。

【子ども家庭庁「R6青少年のインターネット利用環境実態調査」（R7.3）より】

平日のインターネットの利用時間は、学年が上がるほど長くなっています。また、休日はさらに長時間利用しています。勉強や学習アプリ以外に、特に理由なく長時間見続ける、利用し続ける習慣がつかないようにしましょう。

青少年のインターネットの利用時間（利用機器の合計／平日１日あたり）



保護者の皆様へ ② ～タブレットを使うときは～

👉**タブレットを使うときのポイント**

- **目を画面から30cm以上、離して使いましょう**
  ⇒30cm以上離して見るには、良い姿勢を保てるよう配慮ください
- **30分に1回は、20秒以上画面から目を離して、遠くを見ましょう**
- **部屋の明るさに合わせて、画面の明るさを調節しましょう**

＼視力の低下に注意を！／

【学校種別 裸眼視力1.0未満の割合（全国）】 👉 学年を追うごとに割合が増えています。

	未就学児	小学生	中学生	高校生
令和6年度	26.53%（約3.8人に1人）	36.84%（約2.7人に1人）	60.61%（約1.7人に1人）	71.06%（約1.4人に1人）

出典：令和6年度 学校保健統計調査 文部科学省

鳥取県青少年健全育成条例が改正されました（令和７年４月）

このたびの条例改正により、保護者の皆様に、青少年にSNSの適切な利用方法等を習得させること、ペアレンタルコントロールを強化することの努力義務が追加されました。

保護者、学校関係者及び関係団体は

青少年（18歳未満の子ども）がSNSを利用する際、個人情報の漏えい、いじめ、誹謗中傷、性的な被害等に遭わないよう、SNSの適切な利用方法を指導していただくようお願いします。

保護者は

次に掲げる事項について、青少年の権利を尊重しつつ、ペアレンタルコントロール(※)を適切に実施してください。

- いわゆる闇バイトを募集する広告やオンラインカジノなどに誘引する有害情報の閲覧および視聴を防止すること
- SNSアプリについて、保護者が同意したものに限り利用できるようにすること。

(※) ペアレンタルコントロールとは･･･
「あんしんフィルター」などの青少年有害情報フィルタリングサービスを利用すること等により、有害サイトへのアクセスや利用できるアプリ、スマートフォンの利用時間を制限すること。

条例改正の詳細

困ったときの相談窓口

もしものときや、困ったときは、一人で悩まず、相談しましょう。
親身になって話を聞いてくれます。

インターネットを利用した犯罪にあったら

〔鳥取県警察本部〕
【警察相談専用電話】 #9110（通常の通話料がかかります。ダイヤル回線及び一部のIP電話不可）
0857-27-9110
【サイバー犯罪対策課】 0857-23-0110（代表）

架空請求に悩んだり、請求の内容に疑問を感じたら

〔消費者ホットライン〕 188（局番なし）
〔鳥取県消費生活センター〕
【東部消費生活相談室】 0857-26-7605（県庁第2庁舎2階）
【中部消費生活相談室】 0858-22-3000（倉吉交流プラザ2階）
【西部消費生活相談室】 0859-34-2648（米子コンベンションセンター4階）

ネットいじめに悩んだら

〔相談電話・メール〕
【24時間子供SOSダイヤル】 0120-0-78310（無料・毎日24時間）
【いじめ相談メール】 ijime@g.torikyo.ed.jp
【いじめ110番】 0857-28-8718（毎日24時間）
【子どもの人権110番】 0120-007-110（平日のみ8:30～17:15）（無料・IP電話不可）

お子様がインターネットの使いすぎで生活習慣が乱れていると感じたら、まずは学校やかかりつけ医などに相談してみましょう。
また、専門機関に相談したいときは下記の機関にご相談いただけます。

使いすぎで心身や日常生活に支障がでているときには

【鳥取県教育委員会生徒支援・教育相談センター】 0857-31-3956（平日のみ8:30～17:15）
【鳥取市保健所】 0857-22-5616
【中部総合事務所倉吉保健所】 0858-23-3921
【西部総合事務所米子保健所】 0859-31-9310
【県立精神保健福祉センター】 0857-21-3031

その他ネットやSNSの利用で悩んだら

【青少年SNS・ネット悩みごと相談窓口】 0857-26-7798（平日のみ13:00～17:00）
seishounensoudan@pref.tottori.lg.jp

【参考】・こども家庭庁「令和6年度 青少年のインターネット利用環境実態調査」https://www.cfa.go.jp/policies/youth-kankyou/internet_research/results-etc/
・文部科学省「令和6年度保健統計調査」https://www.mext.go.jp/b_menu/toukei/chousa05/hoken/kekka/k_detail/2024.htm
・総務省「我が国における青少年のインターネット利用に係る調査（2024.6）」https://www.soumu.go.jp/main_content/000955176.pdf