家庭数

北ノ台小 ICT 通信

調布市立北ノ台小学校
情報教育担当
令和３年７月２０日
No. 2

確かめよう！　タブレットの使い方

いよいよ夏休みですね。健康のためにも、２学期に授業で困らないためにも、お子さんのタブレットの使い過ぎにはお気を付けください。下に、文部科学省が示している「ご家庭で気をつけていただきたいこと」のリーフレットを載せました。一度、お子さんと確認してください。

また、８月になりましたら、タブレットのデータ通信量のリセットをお願いします。

文科省リーフレット

保護者用

－１人１台端末の時代となりました－
ご家庭で気をつけていただきたいこと①

□　端末を使うときの健康面の注意点について

端末を使うときの健康面でのポイントを、本人の習慣として身につけられるよう、学校でも指導しますが、特に低年齢のお子さまの場合などは、保護者の方にも気にかけていただけると効果的です。

注意点！

① 目を、画面から30cm以上、離して使う

☞そのためには、良い姿勢を保つことが重要です。お子さまの成長に応じて、机と椅子の高さを正しく合わせることも必要です。

② 30分に1回は、20秒以上画面から目を離して、遠くを見る

③ 部屋の明るさに合わせて、画面の明るさを調整する

☞一般には、夜に自宅で使用する際には、昼間に学校の教室で使用する際よりも、明るさ（輝度）を下げます。

☞画面の反射や画面への映り込みを防止するために、画面の角度も調整します。

※①や②は、紙の本や資料を読む場合でも重要です。

保護者用

ご家庭で気をつけていただきたいこと②

□　端末の利用時間等のルールについて

ご家庭で過ごす時間全体の中で、ご家庭で用意したデジタル機器も含めて、端末を、いつどのように使うか、お子様と話し合うことが大切です。

＜最低限、守っていただきたいこと＞

・少なくとも、寝る１時間前からは、デジタル機器の利用を控えるようにします。

☞睡眠前に強い光を浴びると、入眠作用があるホルモン「メラトニン」の分泌が阻害され寝つきが悪くなります。

・学校で配られた端末は、学習に関係ない目的では使いません。

健康面に気をつけて使う場合でも、デジタル機器を使う時間があまりに長くなると、人と人とのリアルな関わり合いや、自分の感覚や行為を通して理解する学習、地域社会での体験活動などの時間も、少なくなってしまいます。

成長期のお子様のバランスの良い発達の観点からも、（使い方にもよるため、一概に何時間までならOKということはいえませんが）、お子様がさまざまな経験や活動ができるよう、ご家庭でもデジタル機器全般の使い方について、この機会にお考えください。

□　端末の安全な利用について

お子様のインターネット使用時や、スマートフォンを持たせる際には、インターネット上の犯罪等の被害者や加害者にならないようにするなど、適切な指導が必要です。

☞フィルタリングは、お子様にとって不適切な情報へのアクセスを遮断したり、インターネットでのトラブルを防いだりするのに役立ちます。
ご家庭で用意するデジタル機器に、携帯電話会社などが提供するフィルタリングサービスを活用することについてもご検討ください。

※端末の利用時間等のルール及び安全な利用については、保護者向けリーフレット「保護者が知っておきたい４つのポイント」もご参照ください。

＜便利技＞　画面の明るさを調節する方法

①画面の右上の白い枠から指で下にスワイプする。

②明るさマークを、指で上下にスワイプする。

画面表示と明るさを詳細に設定したい場合

設定 → 画面表示と明るさ　　※必ず詳しい保護者の方が操作してください。

○外観モード…「ライト」「ダーク」の切り替えができる。ダークモードは、周囲が暗い環境でも画面が見やすくなる。
○明るさ…必要に応じた画面の輝度に切り替えができる。
○Night Shift…目に優しい暖色系の色に切り替えができる。
○自動ロック…一定時間操作がない場合、ロックするようにできる。ロックまでの時間も設定でき、ロック解除にはパスコードが必要。
○テキストサイズと太さ…表示されるテキストの文字サイズや、文字の太さの切り替えができる。

保護者が知っておきたい4つの大切なポイント

安心してタブレットやスマホを使わせるために、お子さんと一緒に考えてみてください。

内閣府リーフレット

内閣府・内閣官房・警察庁・消費者庁・総務省・法務省・文部科学省・厚生労働省・経済産業省　2021年1月発行

ネット・スマホのある時代の子育て

正しく 保護者が 知っておきたい 4つの大切なポイント

児童・生徒編

学習面での活用が一気に増えてきたインターネットやスマートフォン。
コミュニケーションや息抜き等、生活をサポートする道具だからこそ、
トラブルを避けて上手に使いこなすスキルを身につけてほしいものです。

Point1 長時間利用の中身に着目！

連絡？遊び？
それとも勉強？
どれだけ使っているかではなく、何にどう使っているかが、肝心です。

Point2 オンラインゲームで起きているトラブルとは!?

ゲームの中でつながる仲間との関係。
だからこそトラブルや犯罪に巻き込まれることも！

Point3 SNSで誹謗中傷？いじめ？

仲間外れや個人攻撃などの被害・加害を防ぐためには？

Point4 写真・動画の安易な投稿が危険を招く！

自画撮り写真の投稿・送信や動画投稿に起因するトラブルとは？

子供たちの使い方やネットトラブルの現状を知り、助言や話し合いの際にお役立てください

Point1 時間の長さだけではなく中身に着目

何にどのくらいつかっているのかを、一緒に確認しましょう

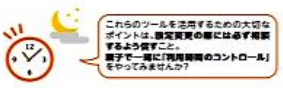
学習での活用も増え、子供のインターネット利用時間はより一層長くなっています。「いつまでやってるの！？」と頭ごなしに叱らず、子供がどんな使い方をしているのか、内容と時間を把握することが大切です。

どのカテゴリにどれくらい使ったかを確認するには**スクリーンタイム（iPhone）やデジタルウェルビーイング（Android）**が便利です。

利用時間や就寝時間を設定すれば、無意識の使い過ぎも防ぐことができますので、上手に活用しましょう。

スマホに入っているツールを使って時間管理することもおすすめです

スクリーンタイム（iOS12以上）　Digital Wellbeing（Android10以上）



Point2 ゲームプレイは“個”から“グループ”へ

保護者と一緒にプレイしなくなる時期こそ、しっかり見守る

一人で、リアルな友達と、ネット上のグループで協力しながら。ゲームは多様な遊び方があります。

高額課金やID乗っ取り等のトラブルだけではなく、誘う・誘わない、アイテムをもらった・もらわないでもめたり、一人抜けできず長時間プレイになったりといったことも生じています。また、プレイ中のチャットや音声でのやり取りから、個人情報が流出したり、誘い出しのきっかけになってしまうこともあります。

保護者は、子供がどんなゲームをしているか知っておくとともに、対象年齢に達しているかを確認したり、スマホやゲーム機のペアレンタルコントロール機能を活用したりして、子供の安全利用を見守りましょう。

年齢区分（レーティング）とは？

おもちゃの対象年齢と同様に、ゲームのソフトやアプリにも「○歳以上」という対象年齢の区分があり、マークで示されています。ソフトのパッケージやアプリの入手画面で必ず確認しましょう。

【ゲームソフトの年齢区分（例）】

【スマホアプリの年齢区分（例）】

Point3 SNS等でのいじめや誹謗中傷、どう対処すべき？

相談しやすい親子関係をつくり、話はじっくり聞いてあげる

子供が一人で悩みを抱えないためにも、普段から「困ったら何でも相談にのるよ」と声かけをしましょう。そうすると子供は相談しやすくなります。

相談されたときには、子供の話をじっくり聞いてあげてください。保護者が大騒ぎしてしまうと、相談しにくくなってしまうこともあります。じっくり聞いたうえで「どうしたい？」と聞いてあげましょう。

誹謗中傷等のやり取りは、スクリーンショットなどで保存し、いつ何が起こったのかを明確に記録しておくと対応がしやすいです。必要に応じて専門家にアドバイスを求めましょう。（相談サイトは裏面に掲載）

気軽な投稿が、他人を傷つけるおそれがあること、インターネットにあげた言葉や写真等は、後から取消しができないことも、子供に伝えましょう。

Point4 動画や写真は危険がいっぱい

動画や写真の投稿で注意すること

面白がって撮ったり、友人・知人の情報が含まれるものを投稿することで、不快感やトラブルを生むこともあります。どんな投稿がトラブル原因になるか親子で考えてみましょう。

写真や動画の投稿サービスやアプリの多くは中学生以上が対象。年齢に満たない子供の投稿は、保護者のアカウントで一緒に行うようにしてください。

裸の写真は特に！！

撮ったり、持ったり、送ったりは、すべて違法行為。

どんなに仲が良くて親しい間柄でも、どんなにお願いされたとしても、18歳未満の子供の裸は、
「撮っちゃダメ！」
「男の子も女の子もダメ！」
「持っているだけでもダメ！」
「送っちゃダメ！」
「転送もリツイートもダメ！」

フィルタリングの活用

あんしんフィルターやiフィルター等によって、有害・不適切なサイトへのアクセスやアプリの利用を制限します。お子様の成長に合わせてカンタンに設定でき、カスタマイズもできます。

なお、有害・不適切なサイトへのアクセス制限は、スクリーンタイム（iPhone）やファミリーリンク（Android）のコンテンツ利用の制限でも設定可能です。

あんしんフィルター

docomo　au　SoftBank　UQ mobile

iフィルター

※フィルタリングの他にも、裸の写真等と考えられる不適切な画像をAIで検知し、撮影できなくする機能やSNSへの投稿内容によって、保護者にアラート通知する機能等もあります。

我が家のルール

子供の主張、保護者の意見を出し合おう

新しく自分のスマホ、自分のゲーム機、自分のタブレットを持つときが、ルール作りのベストのタイミングです。

ポイントは、親子双方が自分の意見をしっかり出し合うことです。お互いが主張し合い、少しずつ妥協しあって決めたルールは長続きします。逆に一方的に保護者が勝手に決めたり、子供のいいなりになったりすると、長続きしません。お互いが納得し、双方が尊重できるルール作りをすることが重要です。

ルールが守れなかったり、子供が成長したり、生活習慣が変わったりするタイミングで、ルールの見直しをすることも大切です。

他律から自律へ

ルールを決める一方で大切なのが、自然体験や身体を使って得る実体験、人とのリアルなコミュニケーションです。様々な経験を積むことがインターネットの中で困ったり迷ったりしたときの、適正な判断力につながります。

乳幼児のネットルールは保護者が決める「他律」ですが、小学生、中学生、高校生と年齢が上がるにつれて少しずつ自分でルールを考えることができるようになっていき、大学生や社会人になると「自律」し、自分で管理します。

わたしたち大人は、子供たちが少しずつ自律していけるように手を貸してあげましょう。

いざというときの相談窓口・参考リンク

相談窓口

#9110
警察相談専用電話
#9110は、発信地を管轄する警察本部等の総合窓口に接続されます。生活の安全に関わる悩みごと、困りごとなど、緊急ではない相談の窓口です。

子どもの人権110番（法務局・地方法務局）
子どもの人権全般に関する相談窓口です。全国共通・通話料無料（受付時間：平日8時30分～17時15分）
0120-007-110

188
消費者庁 消費者ホットライン
商品やサービスなど消費生活全般に関する苦情や問合せなどに対し、専門の消費生活相談員などが相談を受け付ける窓口です。

インターネット人権相談
電話では相談しにくいときにはインターネットでも相談を受け付けています。
https://www.jinken.go.jp/

違法・有害情報相談センター
相談者自身で行う削除依頼の方法等を、インターネットに関する技術や制度等の専門知識・経験を有する相談員が迅速にアドバイスします。
https://www.ihaho.jp/

インターネット上の誹謗中傷に関する相談窓口のご案内
インターネットの書き込みにより、誹謗中傷などの被害にあわれた場合における相談窓口の案内図です。ご自身の希望にあった相談窓口にお問い合わせください。

参考リンク

子どもとネットのトリセツ
制作：一般社団法人安心ネットづくり促進協議会

政府広報オンライン
SNSの誹謗中傷 あなたが零うもの、失うもの #NoHeartNoSNS

スマホのある時代の子育てを考える（お役立ち情報）
制作：NPO法人e-Lunch

情報セキュリティ啓発映像
「はじめまして、ペアコです。～親と子のスマホの約束～」
制作：（独）情報処理推進機構（IPA）

スマートフォン用無料アプリ
Nintendo みまもりSwitch
制作：任天堂株式会社

監修・ご協力　尾花 紀子（ネット教育アナリスト）／竹内 和雄（兵庫県立大学 環境人間学部 准教授）／松田 遥子（NPO法人 e-Lunch理事長）※敬称略・五十音順