

ほごしゃみなさま 保護者の皆様へ

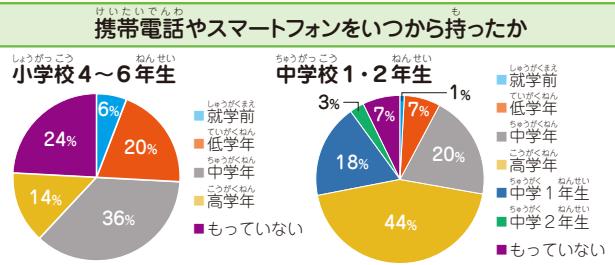
けいたいでんわ りょうじたい
~携帯電話・スマートフォンの利用実態から~

しんじゅく くきょうじく いんかい
新宿区教育委員会では、小学校4年生から中学校2年生までを
たいじゅう かたとし せんじゅく ねんせい
対象として、携帯電話・スマートフォンの利用に関するアンケートを
じゅし じつじ じつじ
実施しています。

(※令和6年度抽出校小学校10校、中学校3校)

アンケート結果を見ると、「SNS等で書いたり載せたりしていけない
おもいこころ こと」として、自分や友達の「名前」や「住所」、「通っている
がっこう かいかう おおふよう いこじんじゅうよう えすえぬす」などの回答が多く、不用意に個人情報をSNSに書き込んでは
いけないことを理解している児童・生徒が多いことが分かります。

一方で、「携帯電話・スマートフォンをいつから持ったか」の質問に
たいじ せいと こうがくねん じどう ちううがくねん
対しては、生徒は高学年からが44%、児童は中学年からが36%と
いちばん多く、持ち始める時期の低年齢化が読み取れます。ご家庭の状況
こじんきょう ねんれい とうとう がめん
や個人差もありますが、年齢の低下によりスマートフォン等の画面を
みる回数が増加する傾向があります。また、個人情報の漏洩リスクも高ま
る可能性があります。このため、ノーメディアデーへの取り組みなど、ご家庭でも使い方や
じょうじかんとう はなあ
使用時間等について話し合ってみてください。



くりつがっこう ぜんこう じゅうほう きょうしき こさまで いっしょに
区立学校では、全校で情報モラル教室出前授業を行うなど、情報
モラル教育を推進しているところです。ご家庭でも、お子様と一緒に
安全・安心なスマートフォン（携帯電話）やタブレット端末等の使い
方にについて一度考えていただきますようお願いします。

青少年が安全に安心してインターネットを利用できる環境の整備
とうかん せんしん じゆりゅう じゆじゅう じゆうかん じゆうかん
等に関する法律（青少年インターネット環境整備法・令和5年4月
つけたづけ いちぶ かいせい ほこしゃ せきむ てんしめ
1日付、一部改正）により、保護者の責務として大きく4点が示され
ています。

- 子どものインターネット利用状況を適切に把握する。
- フィルタリング等の利用により、子どものインターネット利用
を適切に管理する。
- 子どもがインターネットを適切に活用する能力の習得の促進に
努める。
- 不適切な利用により、売春、犯罪の被害、いじめ等の様々な
問題が生じることに留意する。

相談窓口

ひとりで悩まず、困ったときは、
なや こま
すぐに家族や先生に相談しましょう。
かぞく せんせい そうだん
した そうだんまどぐち そうだん
下の相談窓口にも相談できます。

いじめの相談電話 新宿子どもほっとライン



03-3232-2070

げつようび きんようび ごごじ ごごじ
月曜日～金曜日 午後5時～午後10時
ど にちしづくじつ ひる じ ここ じ
土・日・祝日 昼12時～午後10時
ねんまつねんし
(年末年始 12/29～1/3)



新宿区子ども相談フォーム

タブレット端末から二次元コードを読み取り



東京都 いじめ相談ホットライン



0120-53-8288 (24時間)

「24時間子供SOSダイヤル」



0120-0-78310 (24時間)

東京こどもネット・ケータイのトラブル相談「こたエール」



0120-1-78302 (祝日を除く)
げつようび どうようび ごごじ ごごじ
月曜日～土曜日 午後3時～午後9時

メール相談



24時間
<https://www.tokyohelpdesk.metro.tokyo.lg.jp>

都庁ネットトラブル相談



LINEアプリから二次元コードを読み取り



相談ほっとLINE@東京



LINEアプリから二次元コードを読み取り



ココロにマナーと約束を。

ただつか
~正しく使おうスマホ・タブレット~



めいたねむ
目が痛い… 眠たい…
なんだかイライラする…

みんな ふうかん
皆さんにはこんな風に感じることは
ありませんか？



大変！私のことが インターネットに載っている！

ちょっとぐらい…いい写真だし…と
SNSに載せたものが大変なことに



え!? これって犯罪なの!?

すがう
好きなキャラクターの画像を
ダウンロードしただけなのに…!?

せいかつ がくしゅう か
生活や学習に欠かせない
スマートフォンやタブレット端末
あんぜん じょうず つか かた
安全で上手な使い方について
かてい はなあ
家庭でも話し合いましょう

ルール・マナーを守ろう！

スマートフォンやタブレット端末を正しく安全に使うためには、一人ひとりがルールやマナーを守ることが大切です。スマートフォンやタブレット端末を使う時には、お家の人と次のチェック項目について確認しましょう。

使用時間・内容・場所を決めて

- 一日の使用時間を決めている。
- 自分がどんなことにどれくらいの時間使っているのか分かっている。
- 寝る直前にスマートフォンを見るることはしていない。
- スマートフォンを見ながら道を歩いたり、自転車に乗つたりしていない。
- 電子メディアを見ない・使わない、またはなるべく接触しない日（ノーメディアデー）について家族と話してみる。

個人情報を大切に

- 自分の電話番号やメールアドレス、SNSのID・パスワードなどを教えていない。
- 友達や他の人のID・パスワードでログインしていない。
- 自分や友達の個人情報（名前・住所・学校名）や写真は、ネットに公開していない。

自分のために 相手のために

- メッセージを書き込む時などは、必ず読み返している。
- 嘘をついたりデマを流したりしていない。
- 他人になりますまして情報を発信していない。
- ダウンロードした画像など、他人の著作物について許可なく発信していない。
- 違法なアップロードやダウンロードはしていない。
- インターネットで知り合った人とは会っていない。
- 「我が家家のルール」を決めている。

おうちの人と確認しよう！ 話し合おう！

スクリーンタイムに気を付ける

スマートフォンやタブレット端末、ゲーム機のコンピュータの画面を見ている時間＝「スクリーンタイム」が長くなると、目が乾く、ぐっすり眠れないなど、体に悪影響が出ることがあります。健康のために、次のことに注意することが必要です。

- 部屋の明るさを調節する。
- 椅子の高さや画面の位置を調節して、正しい姿勢で使う。
- 30分に1回は画面から目を離して休憩する。
- 目が乾かないように瞬きしたり、ストレッチなどをして体をほぐしたりする。



ノーメディアデーに取り組もう

電子メディアを見ない・使わない、またはなるべく接觸しない日（ノーメディアデー）を設定するなどし、長時間利用の防止と生活習慣の改善に取り組んでみましょう。

犯罪につながる行為について、子どもたちに伝えていきましょう！

不正にID・パスワードを取得し、他人の管理ページやアカウントに侵入すると、不正アクセス禁止法違反となります。また、無断でコンピュータデータの改ざんや破壊を行う行為は、電子計算機損壊等業務妨害罪に当たります。小学生の段階から、犯罪につながるようなインターネット等の使い方をしないよう、子どもたちに理解させていくことが重要です。

ネット依存・ゲーム依存



スマートフォンを使った友だちとのやり取りやゲームが楽しく、夢中になります。メッセージが来たら「すぐに返事しないと、仲間外れにされてしまう」「無視したと思われてしまう」などの不安が出てきて、スマートフォンを片時も手放せなくなることもあります。また、「もう少しだけ…」とゲームを続けた結果、常にゲームをしていないと落ち着かないような状態になることもあります。
長時間の利用は、睡眠不足になり、授業に集中できなくなる原因になります。さらにひどくなると、いつもイライラしたり、きげんが悪くなったりします。
使いすぎないようルールを決めましょう。

我が家家のルール