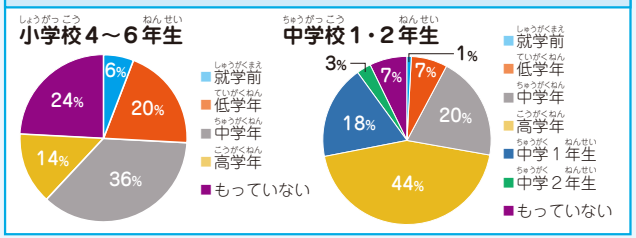
保護者の皆様へ
～携帯電話・スマートフォンの利用実態から～

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と思うこと」として、自分や友達の「名前」や「住所」、「通っている学校」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%と一番多く、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見ている累計時間が長くなり、体に悪影響を及ぼす恐れがあります。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使用時間等について話し合ってみてください。

携帯電話やスマートフォンをいつから持ったか



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ついて今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、
すぐに家族や先生に相談しましょう。
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
月曜日～金曜日　午後５時～午後10時
土・日・祝日　昼12時～午後10時
（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）
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

2025.3.10472

中学校版

ココロにマナーと約束を。
～正しく使おうスマホ・タブレット～

目が痛い… 眠たい… なんだかイライラする…

皆さん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!?

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…!?

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
安全で上手な使い方について
家庭でも話し合いましょう

新宿区教育委員会

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、自転車に乗ったりしていない。
- □ 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。

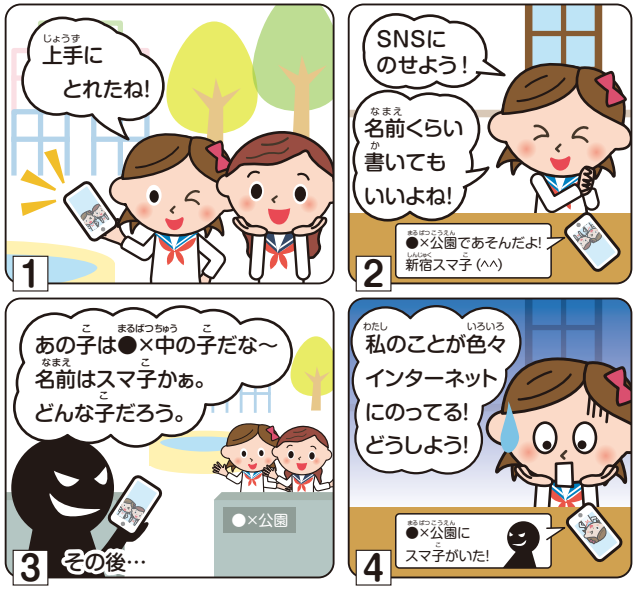
ノーメディアデーに取り組もう

電子メディアを見ない・使わない、またはなるべく接触しない日（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。中学生にも引き続き、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。

SNS等への不適切な書き込みに注意



「フルネームでないから大丈夫」「この写真だけで個人が特定されることはないだろう」と思うことはないですか。また、「仲良しの友だちだから大丈夫」と、確認せずにＳＮＳに載せてしまうことはないですか。

ＳＮＳの設定によっては、自動で写真がインターネット上に公開されることや、写真に位置情報がついていることがあります。それによって**個人が特定され、犯罪に巻き込まれる危険もあります。**

インターネットに一度流出した情報は、完全に消すことができません。**求められても自分や友達の写真や個人情報は、絶対に送ったり書きこんだりしないようにしましょう。**

我が家のルール