

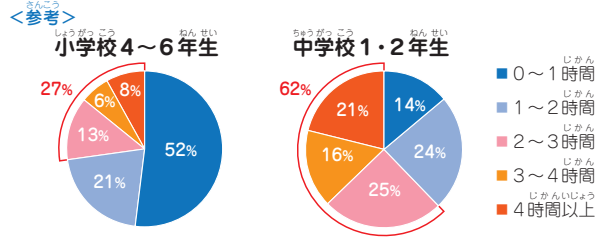
# 保護者の皆様へ

## 〈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7年度抽出校 小学校10校・中学校3校)

自分専用の携帯電話やスマートフォンを持っている生徒のうち、「1日に学習以外でどのくらい使うか」の質問に「2時間以上」と答えたのは、中学校1～2年生で62%でした。そのうち、4時間以上と答えた生徒は21%いました。発達段階にある子どもたちのスクリーンタイム(電子機器の画面を見ている時間)が長くなることによる健康への影響は、大人以上に気を付けなければなりません。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1日に学習以外でどのくらい使うか



## 〈安全・安心な利用のために〉

区立学校では、全校で情報モラル教室出前授業を行い、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けますようお願いいたします。

「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」(令和5年4月1日付、一部改正)には、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。

また、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ことや、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犯罪です。最近ではSNS等を通して、いわゆる「闇バイト」に加担させられ、犯罪に巻き込まれるケースもあります。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、子どもたちに繰り返し伝えることが重要です。

# 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。

## ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ 新宿区の相談窓口 ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

### 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・年末年始(12/29～1/3)  
☎ 昼12時～午後10時



### 〈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



## ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ 東京都の相談窓口 ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

### 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)

### 東京子どもネット・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



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…



皆さんはこんな風を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  
家庭でも話し合しましょう

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

- 一日に、自分がどんなことにどれくらいの時間を使っているのかが分かっている。
- 食事中や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、自転車に乗りたりしていない。
- 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いる。
- 使用する時間や内容等について、「我が家のルール」を決めている。

### 個人情報大切に

- 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たり、ウェブサイトに入力したりしていない。
- 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、ネットに公開したり、ウェブサイトに入力したりしていない。

### 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。
- 違法なアップロードやダウンロードなど、他人の著作物について許可なく扱うことはしていない。
- インターネットで知り合った人とは会っていない。
- 困ったことがあったら、家の人や先生に相談している。

## 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。

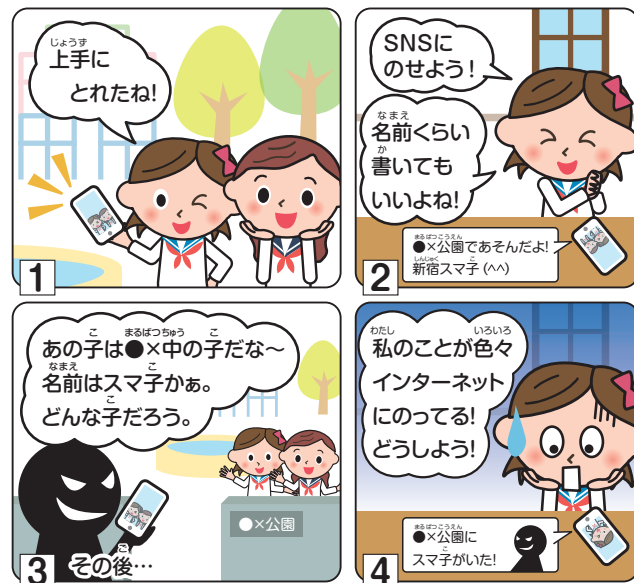
### ノーメディアデーに取り組もう

ノーメディアデーとは、日頃から電子機器（スマートフォンやテレビ、ゲーム等）に触れる機会が多くなっている皆さんが、電子機器と上手につき合い、健康に過ごすために、テレビ、ゲーム、パソコン、スマートフォン等の電子機器を見ない・使わない・またはなるべく接触しない日を設けるという取組です。電子機器と上手につき合い、健康に過ごせるよう、ノーメディアデーに取り組んでみましょう。

[https://www.city.shinjuku.lg.jp/kodomo/kyoshido01\\_000001\\_00020.html](https://www.city.shinjuku.lg.jp/kodomo/kyoshido01_000001_00020.html)



### 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が、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が。

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、絶対に送ったり書きこんだりしないようにしましょう。

### スマートフォンやタブレット端末等の「我が家のルール」

- 使用していい時間 ( )  困ったことがあったら
- 使用していい場所 ( ) ( )
- 安全に使うために気を付けること ( )