

広報せんなん 4月号に、「学力向上対策室だより～春だ1番！GKT だより!!特別版～」として折り込み記事を掲載しています。御覧いただけましたでしょうか？今回は、4月の2号として、ネットやスマホについて取り上げます。

### 「使わせない」から、「どう使わせるか」へ

これまで、親世代が考えがちであった視点は、「スマホやネットをどう使わせないようにするか」ではないでしょうか。しかし、今の子どもたちは、「ネット・スマホ活用世代」と呼ばれています。子どもたちを取り巻く環境や社会には、至る所にネットに触れる機会があり、スマホやタブレットなどは学習にも使用される時代です。これからは、「使わせない方法」を考えるのではなく、「どう使わせるか」を考えることが大切になるのではないのでしょうか。



### へえ～、そうだったのか

端末の設定を工夫することで、安全な利用に近づけることができます。例えば、下の資料を見てください。



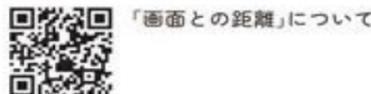
#### こどものスマホ利用を管理するひと手間テクニック

「スマホやタブレットに顔を近づけて見ているから、眼の発達に影響しないか心配」画面に近づきすぎないよう、こんな機能を使ってみては？

iPhoneやiPadは、「画面との距離」をオンにしておくと、画面に近づきすぎた場合に警告が表示されます。このような機能を活用してみても良いですね！

iPhone、iPadでは、スクリーンタイムの「画面との距離」機能を使って、スマホ・タブレットを見ているときの距離が30cm未満の時間がしばらく続いたときに、画面を遠ざけるようにながすことができます。

※iOS 17、iPadOS 17以降のバージョンでは、ファミリー共有グループに参加している13歳未満のお子さまに対して「画面との距離」が最初からオンになっています。



#### ワンポイントアドバイス

画面との距離のほかに、歩きスマホ防止のアプリなどもあります。スマホやタブレット等の設定を上手に活用しましょう。

実際に画面が近いと



このような表示がでます



画面を離すと



このような表示になり「続ける」をタップできるようになります



こども家庭庁保護者向け普及啓発リーフレット

「みんなで考えよう！賢く・便利に・安全に！今どきのネットの使い方」より

がぞうのしりょうにはよみがなをつけることができません。ごようしゃくください。

健康面への安全もちろんですが、犯罪被害等に関する安全についても知りたいところでですね。下の資料をご覧ください。

#### 1 特に、小学校高学年・中高生のいるご家庭に 児童ポルノ被害の4割近くは、自分で提供した写真—自撮り被害にご注意を！

SNSで趣味の話が盛り上がり仲良くなった同年代の女の子。スタイルの話題になり下着姿の写真を送りあったら、急に友達の態度が変わって…。本当は年上の男性だったのです。実名入りで下着姿の写真をばらまかれなければ、裸の写真は撮って送れ！と脅迫されてしまいました。

裸の自撮り画像を撮って送信するように要求してくる人を信用しない！

18歳未満の裸の撮影は、児童ポルノ製造罪にあたります。違法な要求には応じないように、お子さんに伝えましょう。



さらに、相手が16歳未満の場合、要求するだけでも法律違反※となります。

※被害者が13歳以上16歳未満である場合には、その人より5歳以上年上の人が行ったとき  
ご家庭でルールについて話し合う際に、困ったことがあったら保護者に相談することも確認しましょう。

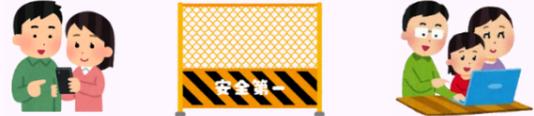
#### 自撮りを要求されたら、すぐ相談！最寄りの警察や相談窓口の利用も！

知っているようで、知らない設定がたくさんあります。「スクリーンタイム」の設定などもその一つです。

スクリーンタイムを設定すると、デバイスの使用時間を把握したり、アプリの使用時間を制限したり、画面から離れる時間をスケジュールしたりすることができます。

設定すると、子どもたちは最初は操作が少々面倒と感じるかもしれませんが、その設定で使っていれば、面倒も習慣になっていくのではないのでしょうか。

子どもの安全のための管理です。



3つの資料は、こども家庭庁保護者向け普及啓発リーフレット「みんなで考えよう！賢く・便利に・安全に！今どきのネットの使い方」より

#### 2 特に、小学校高学年・中高生のいるご家庭に 自撮り被害にあわないようにペアレンタルコントロール機能でできること

便利な機能をうまく使おう！

#### スマホのOS機能を上手に活用して

たとえば、iPhoneではヌードが含まれる可能性がある写真をお子様を受信した場合や送信しようとした場合に警告し、対応に役立つ情報を提示してくれる機能があります。

※メッセージアプリでコミュニケーションの安全性機能を使うには、iOS 15.2以降、他のアプリでコミュニケーションの安全性機能を使うにはiOS 17以降が必要



▲詳しくはこちら ▲センシティブな内容の警告について

#### AI検知対応サービスの活用も！

不適切な画像や動画の撮影をAIが検知し、警告を出したり保護者等に知らせたりしてくれるサービスもあります。



#### スマホのOS機能やアプリを活用してお子さまを危険から守りましょう！

#### 10 安心してスマホを使うためのお役立ち情報⑩

### OS事業者が提供するサービス

OS事業者が提供するペアレンタルコントロール機能で、閲覧できるWEBコンテンツや起動できるアプリの、年齢に合わせた制限やサイト・アプリごとの個別の管理ができます。



スクリーンタイム/ファミリー共有 (iPhone等) iOS12以上  
Digital Wellbeing/ファミリーリンク (Androidスマホ等) Digital Wellbeing: Android 10 以降  
ファミリーリンク: Android 5.0 以降

スクリーンタイムやDigital Wellbeingは、大人の時間管理ツールとしても有効活用できます。  
Google検索では、セーフサーチを使用してヌードや性行為の描写や露骨な性表現を含むコンテンツを除外する、またはぼかしを入れることができます。(Googleアカウントが必要です)



#### 便利な機能やサービスを活用して安全で楽しいネット利用を！

# 気になったのよ。ほかの家のルール。

「みんな、どんなルールで使わせているんだろう？」気になりますよね。下の資料をご覧ください。

**おうちルールづくりのヒント**

## 中学生が教えてくれた！小学生へのアドバイス

中学生から小学生向けに、安全に使うためのアドバイスを多くもらいました。

- 親の前でスマホを使ったほうが良いと思う。
- スマホよりパソコンを触って慣れたほうが良い。必要なスキルが身につく。
- SNSで知らない人からメッセージが来たら保護者に相談する。
- 課金は自由にできないようにする。
- 寝る前にベッドでスマホを触るのはやめたほうが良い！
- 勉強中は離れたところに置いておくよ。

中学生からの体験に基づいたアドバイスは、わかりやすいですね。小学生のうちから少しずつ、上手な使い方を学んでいきましょう！

**おうちルールづくりのヒント**

## 高校生が教えてくれた！中学生へのアドバイス

高校生からは特に、勉強とのバランスについてアドバイスをくれました。みんないろんな工夫をしているようです。

- テスト期間中は、LINEなどの連絡のみで使う。
- 勉強との両立や効率性をあげるために使えるアプリを工夫する。
- 勉強するとき近くにスマホを置かない。友達にも宣言する。スクリーンタイムをかける。
- 中学生は、そろそろ自分で利用時間を制限できるようにしないと今後役立つ。
- テスト期間は、「このテキストが終わったら、Instagramを見てほしい」というようなルールを自分で決めて取り組む。
- 誰かを不快にさせる可能性がありそうなことはしない。
- 中学生は、自分を振り返りつつ、反省もふまえて上手なスマホの使い方を学んでいく時期です。あたたかく、しっかり見守りましょう。
- 知らない人と簡単に会わない。

**おうちルールづくりのヒント**

## みんなにおすすめのルール

年齢や学年を問わず、インターネットやSNSを使う上で気をつけたほうがよいことについて、多くのアドバイスをもらいました。

- 個人情報を書けない(中学生)
- クレカ情報を保存しない(課金トラブル防止)(中学生)
- お風呂が終わってからスマートフォンを使うようにしている(小学生)
- 家が特定されないようにカーテンをして写真や動画を撮る(中学生)
- フィルタリングは欠かせない。(中学生)

こんなルールあったらいいな  
勉強などやることをやったら好きに使えるルール(小学生)  
休日と平日のルールがほしい(小学生)

こんな機能あったらいいな  
スケジュールした時間だけはそもそもスマホがつかないようになる設定がほしい(中学生)

このほかに、おとなが守るルールがあったらいいのではないかなという意見もありました。

3つの資料は、こども家庭庁保護者向け普及啓発リーフレット「みんなで考えよう！賢く・便利に・安全に！今どきのネットの使い方」より

## 一方的に大人がルールを決めるのではなく、子どもと一緒に考えることが大切です。

資料のように、子ども達が考えたルールも参考になるのではないのでしょうか。

がぞうのしりょうにはよみがなをつけることができません。ごようしゃください。

# ドキッ！大人もよ〜く考えよう。

子どもの使わせ方だけでなく、大人も今一度、ネットやスマホとの向き合い方を考える必要があるかもしれません。

**～豊かな時間を過ごしましょう～**

赤ちゃんと目と目を合わせ、語りかけることで、赤ちゃんの安心感と親子の愛着が育まれます。

親子が同じものに向き合っている時は、絵本の読み聞かせは、親子が共に育つ大切な時間です。

散歩や外遊びなどで親と一緒に過ごすことは子どもの体力・運動能力そして五感や共感性を育みます。

授乳中は、テレビなども消し、ゆったりとした気分が赤ちゃんに向き合えます。「アーアー」「ウーウー」などの声を出したときには出来るだけ応え、相手をしてあげましょう。意味のある単語は1歳半頃に出るようになります。それまでは、赤ちゃんは「言葉の貯金」をしているのです。言葉が話せない赤ちゃんにも、積極的に話しかけることが、言葉の発達にはとても大切です。そのためには、特に2歳までは子どもにテレビやDVD、スマホ、タブレットなどを見せることは控えることをお勧めします。

遊びの中で育つもの  
自分の体をコントロール出来るようになり、人、自然、物との触れ合いの中で、赤ちゃんのさまざまな能力が育っていきます。大人の行動をまねたごっこ遊びやお手伝いなども心身の発達を促します。特に、お父さんやお母さんなどと同じ物を見て、自分の気持ちに共感してもらうという体験は自己肯定感を育て、心の発達の基礎になります。

◎こちらのリーフレットは日本小児科医学会ホームページからダウンロードできます。

**ママの泣き声や「ぐずり」には意味があります**  
言葉が話せない赤ちゃんは、泣いたりぐずったりすることで、「おなかすいた」「おむつがぬれた」「暑い」「寒い」などの生理的欲求や「抱っこして」「遊んで」などの情緒的欲求を訴えます。なぜ泣いているのか、わからないときに子育てアプリを見せるのではなく、「どうしたの」などの声かけや抱っこなどを繰り返すことで親子の絆ができていきます。

※赤ちゃんの泣き声に耐えられない、イライラするときは、ひとりで悩まずに保健センターの育児相談やかかりつけの小児科医などに気軽に相談してください。

**授乳中は赤ちゃんを目を合わせて！**  
生まれたばかりの赤ちゃんでも明るい、暗いのがつき、明るい方を見ようとします。特に30cmくらい離れた人の顔に注目することがわかっています。授乳中は赤ちゃんの目を見て話しかけてあげることが大切です。

◎視力の発達に悪影響が…  
乳幼児期は視力が発達する重要な時期です。テレビやDVD、特にスマホ、タブレットなどの小さな平面画面を見る時間が長いと視力の発達を妨げます。日本の子どもたちの視力は、テレビやゲーム機の普及のあと急速に悪化しています。家の中にばかりいないで外で自然と触れ合しましょう。

**体力・運動能力を育てるには…**  
子どもの体力・運動能力は子どもが自主的に体を動かして自由に遊ぶことで育ちます。そして、言葉の力や社会的な遊びながら育っていきます。いろいろなことを体験することで見る、聞く、嗅ぐ、味わう、触れるといった五感がバランス良く育ちます。今、日本の子どもたちは、子ども期に体を使った遊びが激減しています。その結果、運動不足による肥満などの生活習慣病や、ロコモティブ・シンドローム(運動器障害)が問題になっています。

**安心安全**

親がスマホに夢中で、赤ちゃんの興味・関心を無視しています。赤ちゃんの安全に配慮りができていません。

XXこんな場面はありませんか？XX  
ムズかる赤ちゃんに、子育てアプリの画面で応えることは、赤ちゃんの育ちをゆがめる可能性があります。

見直ししましょう  
**メディア漬け**

5つの注意★  
① 2歳までは、テレビ・DVDの視聴を控えましょう。  
② 授乳中、食事中のテレビ・DVDの視聴はやめましょう。  
③ すべてのメディアへ接触する総時間を制限することが重要です。1日2時間までを目安と考えましょう。  
④ 子ども部屋にはテレビ、DVDプレイヤー、パーソナルコンピュータを置かないようにしましょう。  
⑤ 保護者と子どもでメディアを上手に利用するルールをつくりましょう。

※ここでメディアとはテレビ、DVD、電子ゲーム、ケータイ、スマートフォン、タブレット端末などの電子機器メディア機器を指します。

スマホを見てると視野が狭くなり、周囲への注意力が低下します！  
各地で「歩きスマホは危険です！」と警鐘が鳴らされています。自分では周りがある程度見えていると思っても、視野が極度に狭くなっています。家の中でも、外でベビーカーを押しながら、スマホを見ながらの子育ては子どもから目を離すことになり危険です。

公益財団法人日本小児科医学会リーフレット「スマホに子守りをさせないで」「見直ししましょうメディア漬け」より

泉南市ウェブサイトにも、「こどもとスマホ・ネット等の問題に関する啓発」として上記掲載資料のほか、様々な情報を掲載しています。ぜひご覧ください。

←泉南市ウェブサイトはこちらから御覧いただけます。

**ココです!**

泉南市教育委員会 教育部 学力向上対策室  
〒590-0505 大阪府泉南市信達大苗代374-4  
TEL: 072 (483) 3673

花美み sennan