



スマホ・ケータイ宮っ子ルール徹底週間 ～一条中の取組状況は！？～

先週17日（月）～23日（日）は宇都宮市内全小中学校「スマホ・ケータイ宮っ子ルール徹底週間」、そして19日（水）は「ノースマホ・ノーゲームデー」でした。この取り組みは「スマホ・ケータイ宮っ子ルール共同宣言」に基づき、子どもたちを携帯電話等に関するトラブルから守るために、毎年実施されるものです。

リーフレットでもお知らせしたとおり、本年度のテーマは「家庭で話し合い、スマホやゲームの使い方ルールを確認しよう」でした。家族で決めたスマホやゲームのルールを確認・見直し、使い方について話し合いをする機会になったでしょうか？

「ノースマホ・ノーゲームデー」の翌日、生活委員が各クラスで実施状況を調査したものをまとめました。

「ノースマホ・ノーゲームデー」実施状況調査



		1年	2年	3年	計
1	普段 PC・スマホ・タブレット等でゲーム・SNS を利用している人	92.8%	97.6%	93.0%	94.5%
2	上の該当者のうち 10月19日の「ノースマホ・ノーゲームデー」で使用しなかった人 ※事件・事故などの緊急時、塾などの送迎の連絡、学習での使用などの場合を除く	39.5%	27.4%	20.2%	29.0%
3	「スマホ・ケータイ宮っ子ルール徹底週間」で、スマホ等の利用の仕方などについて家族と話す機会があった人	20.2%	8.9%	13.4%	14.2%

この結果を見てびっくり！なんとゲーム・SNS を利用している人の割合が90%を越えているのです。一条中の生徒のほとんどの人が、ゲーム・SNS のために PC・スマホ・タブレットを使っているのです。しかし、その中で「ノースマホ・ノーゲームデー」を実施した人が3割にも満たなかったのは由々しき問題…。そして、スマホ等の使い方について話し合いを行った人は15%弱と、これも見過ごすわけにはいかない状況です。ただ、この『徹底週間』に限らず日常的にゲーム・SNS 等との関わり方について家族と話していま～す！という人もいるかもしれませんね。それならいいのですが…

そもそも、みなさんは、ゲームやスマホを買い与えてもらった時、一番最初に、家族とどんな約束をしましたか？「勉強も頑張るから…」とか「使いすぎないように約束を守るから…」とかかな？そして、使い始めて、段々と PC・ゲーム・スマホを介した他者との関わりが多くなって、「言葉や内容等相手の立場を考えること」や「時間」といったモラル（道徳）に関する話し合いも多くなってきたのでは？「いろいろ親から言われてウザいなぁ～」「もっと自由に使いたいよ～」と思うこともあるかもしれません。でも、それは紛れもなく『みなさんを守るため』の約束なのです。



先日、生徒指導の会議で「インターネットの安心安全な使い方」に関する話を聞いてきました。そこで話題になったことの一部を簡単に紹介します。

📱 中高生のネット・ゲーム依存者が93万人を超えた！

コロナ禍が長引いていることも影響し、ネット・ゲーム依存が増加している。成人のネット依存は421万人。ネット・ゲーム依存の治療は薬物依存の治療よりも難しいと言われており、専門的な治療施設は関東には1つしかない。

!! その影響で不登校・引きこもりも大幅に増加している。また、ネット犯罪も増えており、中高生がその被害者になることも少なくない。

📱 ネット・ゲームの過剰利用が体を蝕む！

睡眠障害は、食欲不振や視力の低下などの身体症状だけでなく、イライラしやすくなる、やる気の低下などの心の働きにも大きく影響する。過剰利用が進むと脳も委縮してしまう。

!! 目覚まし時計代わりにスマホを使うのはNG！

どうしても、寝る直前まで～起きてすぐ、スマホを見てしまう習慣になってしまう。

寝る前の2時間はスマホを触らない…これだけでも十分デジタルデトックスの効果は得られるので、まずは寝る部屋にスマホを置かないことから始めてみるとよい。

📱 10月1日から「改正プロバイダ責任制限法」が施行！

インターネットを利用する人を誹謗中傷などの被害から守るために作られた法律がさらに改正された。改正のポイントを簡単にいうと、ネット上で誹謗中傷された被害者がとる加害者の情報開示請求手続きが、簡単になった。もっと簡単にいうと、誹謗中傷の加害者が罪を受けやすくなった。

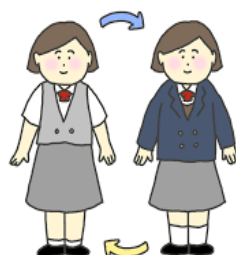
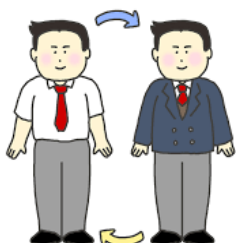
!! 情報はアプリ等の管理をしているプロバイダが保管しています。いくら投稿者がコメント・写真等一度投稿したものを削除しても、追跡調査することは可能！

便利ながが多く、気軽に使ってしまうと、手元にあることが当たり前のようになってしまうPC・スマホ・タブレット等ですが、ちょっとした使い方を間違えたり、限度を超えた使い方をしてしまったらすると、あっという間に私たちに牙をむく恐ろしさもあるのです。

利用することの責任の重さについて、そして、使い方のルールやマナーについて、ぜひ、もう一度家族と話し合ってみてください。



いよいよ冬服への衣替えです！



調整期間もうすぐ終了…。いよいよ11月1日（火）より正式に衣替えになります。今週あたりからぐっと冷え込んできて、朝の登校時や部活帰りの時間くらいになると、手袋が欲しくなるような寒い日もありましたね。みなさん、冬服の準備はいかがでしょう？

冬服の約束や防寒着の着用については、プリントを作成し、保護者の皆様に配付しますので、一緒に確認してくださいね。衣替えのスタートで忘れがちなのは… ①名札の着用（失くしていませんか？もし失くしたら早めに申し出て下さい。210円で購入可能です。ただ注文してから1～2週間出来上がりにかかりますのでお早めに！） ②ネクタイ（落とし物も増えてきます。裏側にしっかり記名しておいてね！）あわせて確認しておいてください。