

5月8日（水）は 「ノースマホデー」です！

5月8日（水）は、携帯電話やスマートフォンをできるだけ使わない生活を送り、お子様と一緒に日頃の使い方を振り返りましょう！

「ノースマホデー」に家庭で取り組んでほしいこと！

- 1 お子様と一緒に振り返り**
・「宮っ子ルール」を守れるようにしましょう。

スマホ等の1日あたりの使用時間は、全学年（小1～中3）で1時間未満の割合が高いものの、中学生になると使用時間が大幅に増加し、1日に1時間以上使用している生徒は約4割に達しています。この機会に、スマホ等の使い方について、家庭や友達と話し合しましょう。 ※裏面参照

- 2 フィルタリングの設定**
・この機会に必ず設定しましょう。（参考参照）

- 3 パスワードの厳重管理**
・各種設定は必ず保護者が行いましょう。

宮っ子ルール

- み** みんな1日1時間まで！
- や** 夜間の友達との使用は9時まで！
- つ** 使う前にはフィルタリング！
- こ** 個人情報のをせません！

参考：フィルタリングを設定しましょう！

フィルタリング設定サイトの読み取りコードを掲載します。参考にして、設定してください。

【NTTドコモ】

【KDDI（au）】

【ソフトバンク】

スマホ全般用 Android 専用

Android 専用 iPhone 用

スマホ全般用



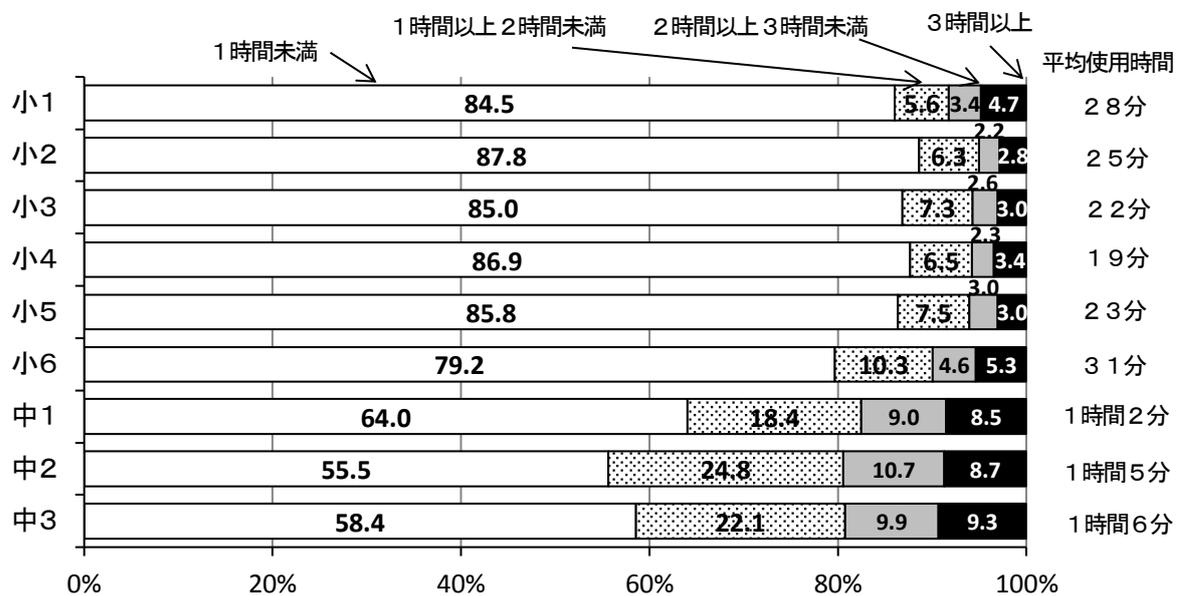
平成30年度 本市児童生徒の携帯電話等の使用状況

本市が実施したアンケート調査によると、スマホ等の使用時間（学習・ゲーム・動画等の使用時間を除く）は、小学6年生頃から増加傾向が見られ、中学生になると約4割が1日に1時間以上使用しており、3時間以上も使用している生徒も約1割となっています（「学習と生活についてのアンケート」平成30年12月）。

また、スマホ等の使用終了時刻は、中学3年生になると3人に1人以上が「午後11時以降」と回答しており、夜遅くまで友達等とSNSで対話しているものと考えられます。

学習時間や睡眠時間は十分に取れていますか？昼夜逆転していませんか？ご家族で日頃の使用状況を振り返るとともに、連絡を取り合う時間について、この機会に友達とも話し合みましょう。

1 使用時間について（学習、ゲーム、動画、家族との電話やメールは除く）



2 使用終了時刻について（学習、ゲーム、動画、家族との電話やメールは除く）

