



5月13日(水)は



「ノースマホ・ノーゲームデー」です!

5月13日(水)は、携帯電話やスマートフォン、ネットに接続できるゲーム機など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・ノーゲームデー」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。

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!

ゲーム機やスマホ、タブレットなど、ネットに接続できる機器でゲームや動画視聴などを行っている時間については、どの学年でも平均すると平日で約1時間弱、休日では約1時間半にもなっています。

また、スマホ等の使用終了時刻も学年が上がるにつれて遅くなり、中学校3年生では約3割の生徒が11時以降まで使用しており、寝不足やネット依存につながることも考えられます。この機会に、ネットに接続できるゲームや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

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



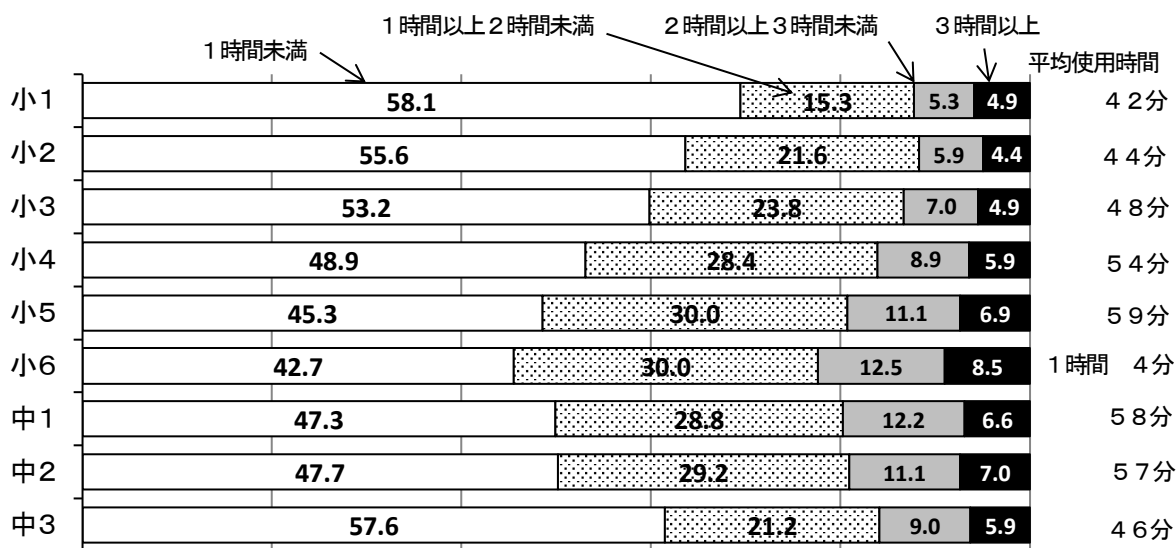
令和元年度 本市児童生徒のスマホ・ゲーム機等の使用状況

本市が実施したアンケート調査によると、ゲーム機やスマホなどでゲームをする時間（※ゲームを所持していない児童生徒を除く※平日）は、小学4年生頃から増加傾向が見られ、小学校6年生では約6割が1日に1時間以上使用しており、3時間以上もゲームを行っている児童も約1割となっています。

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でやりとりをしているものと考えられます。（「学習と生活についてのアンケート」令和元年12月）

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しましょう。

1 ゲーム機やスマホなどでゲームをする時間について（※平日）



2 スマホ等の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）

