



# スマホ (タブレット、ゲーム、TV など) との付き合い方

## ～安全な使い方と生活リズム～



塩尻市では、子どもたちの基本的な生活習慣の確立や生活リズムの向上、豊かな心を育むことを目的に、「早ね早おき朝ごはん・どくしょ」市民運動を推進しています。

子どもの健やかな成長には、適切な運動、十分な食事、休養・睡眠が欠かせませんが、近年、スマートフォン等のメディアの使用の若年化、長時間の使用により、基本的な生活習慣が乱れ、学習意欲、体力、気力の低下している児童が増えていることが指摘されています。

家族で、スマートフォン等の利用を含めた、生活習慣について、子どもと話し合ってみましょう。

## ルールを家族で 共有しよう

ルール決めは、大切な  
親子のコミュニケーション

トラブルに巻き込まれる前に  
相談できる親子関係を  
築いておきましょう。

### ルールの例

- 1日1時間程度、夜は9時まで
- 寝る前、使わない時は、大人に返そう
- 課金する際は、親と相談しよう
- 個人情報の書き込みはしない

## 生活リズムを崩さず 安全にスマホを使うために

- ・**フィルタリング**を上手に使いましょう。  
➔ 有害な情報やうっかりアクセスによるトラブルから子どもを守る機能です。
- ・**あんしんフィルター**を活用しましょう。  
➔ フィルタリングに加え、時間帯による制限機能もあり、**使い過ぎを防ぐ**ことができます。  
詳しくは販売店に相談するか、携帯電話会社のホームページをご参照ください。
- ・**スマホの使用開始年齢を遅らせる**ことや、子どもの前での大人のスマホ使用を減らすことも大切です。



## 心配1

### ネット依存になる 可能性があります。

- 特にゲーム依存は**精神の障害**として、世界保健機関（WHO）が認定しました。

#### 依存状態とは

使用のコントロールができない。  
何よりもゲームを優先する。  
(取り上げることで)家族への**暴言、暴力**がある。

- 脳の委縮など、**脳へのダメージ**がある。
- **睡眠障害**(昼夜逆転)。うつ病等の合併も。

## 心配2

### 学力に影響します。

- スマートフォン等の長時間使用で、2時間以上の**勉強の効果が消えてしまう**ことが研究から判明しています。
- 夜更かしをすることで、ミトコンドリアの機能が低下し、疲れやすく、**学力が低下**することがあります。
- 脳の記憶をつかさどる海馬は、睡眠と比例しており、**睡眠が多いほど海馬の体積が大き**くなります。

## 心配3

### 特に、オンラインゲーム には、注意が必要です。

- 長時間やり続けてしまい、**日常生活に支障**が出ます。
- 家や部屋に**こもりがち**になります。
- 強いアイテムを手に入れるため、**課金**してしまいたくなります。
- 見知らぬ人ともコミュニケーションをとることができ、**個人情報**がもれる危険性があります。

## 心配4

### スマホ等の使用の 低年齢化により、 いじめ、トラブル、犯罪に つながる可能性があります。

- 長野県でも、スマホ等使用の低年齢化が進んでおり、それにより次のようなりスクが高まっています。
- 書き込んだ内容が**いじめ**に**つな**繋がったり、**法令**に触れたりすることがあります。
- 課金や**金銭トラブル**になることがあります。
- 個人情報公開や不特定多数の人と**つな**繋がりがりから、**犯罪**に巻き込まれることがあります。



#### ポイント

- 睡眠障害（昼夜逆転）は起きる時間を一定にすることで防ぎましょう。
- スマホやタブレット以外に楽しめることを家族みんなが見つけましょう。