

早寝早起き朝ごはん便り

発行：令和元年 12 月
日高町教育委員会
(社会教育課)
電話：01456-2-2451

スマホ・タブレット・携帯ゲーム 使いすぎていませんか？

外もだんだんと寒くなり、朝、布団から出るのが辛い季節になってきました。暖かい部屋にこもりっきりになっていませんか。どうしても、冬は家の中にこもりがちに、せっかくの冬、冬にしか味わえない楽しいことを体験しましょう！

(スキー、スノーボード、スケート、そり遊び、雪合戦などなど、たくさんあるよ！)

冬休みは、家の中にいる時間が増え、スマホやゲームなどの電子メディアに触れる時間が長くなってしまいます。冬休みに入る前に、使用時間などのルールを決めましょう！

毎年、青少年を対象とした、次のような調査が行われています。



問) あなたは、平日(土日を除いて)1日に平均して、だいたい、どのくらいの時間、インターネットを使いますか。

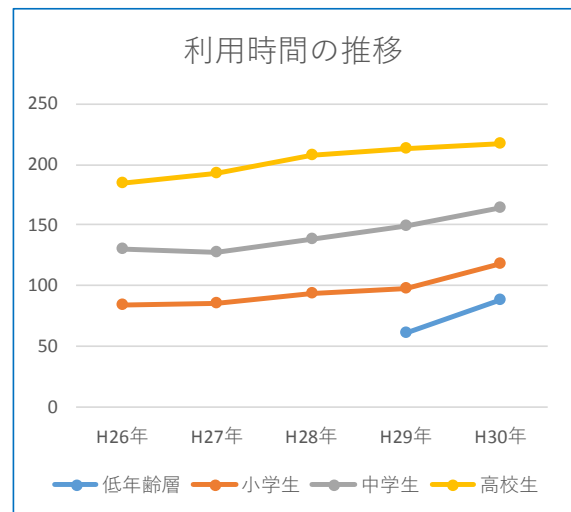
利用時間 (1日平均時間) 単位：分

	H26年	H27年	H28年	H29年	H30年
低年齢層				60.9	88
小学生	83.3	84.8	93.4	97.3	118.2
中学生	130.2	127.3	138.3	148.7	163.9
高校生	185.1	192.4	207.3	213.8	217.2

※低年齢層：未就学児～小学3年生

※小学生：4年生～6年生

【内閣府「青少年のインターネット利用環境実態調査」】より



この結果を見ると、近年、低年齢層、小・中学生の利用時間が大きく伸びています。土日や冬休みなどの休日には、さらに時間が伸びてしまいます。

利用時間が伸びた分、家族や友達との会話の時間はどうでしょうか？スマホやゲーム機を見ながら会話することが多くなったりはしていませんか。家族や友達との時間は大切に！



日高町電子メディア使用ルール (小・中学生向け)

- ・使用時間は2時間以内、午後9時で使うのをやめましょう
- ・相手が嫌がる書き込みはやめましょう
- ・スマートフォンなどを使わない人を仲間外れにしない
- ・困ったときは、大人に相談しましょう

