

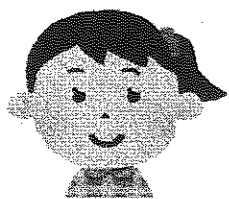
PTA研修部だより

令和3年11月1日
七塚小学校PTA 研修部
部長 加藤 千代子

11月1日(月)の授業参観後に、津幡警察署の方やNTTドコモの方をお招きして、「ネットトラブル防止教室」を開催する予定でしたが、コロナ感染流行のため中止となりました。

今年度はPTA 研修部だよりを通して、ネットトラブル防止に関してご家族で話し合いの場を設けていただくと幸いです。

まずは、インターネットのいいところはどこだろう？



楽しいし、最新の情報が手に入る



家にも友達と一緒にゲームで遊べる



お家時間が増えたので、娯楽としては必要かな

→インターネットは、あると便利で生活に欠かせない物になりました。

でも、なんでインターネットをしすぎるとダメなの？



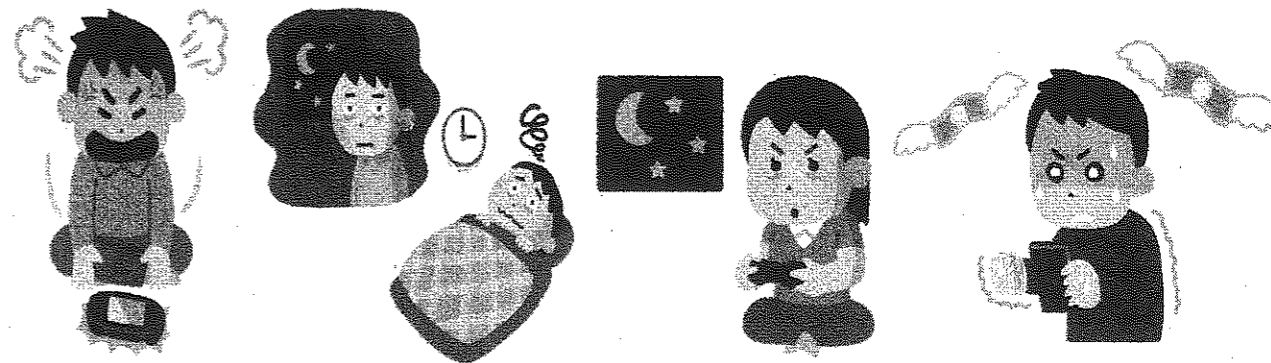
→インターネットやゲームのしすぎが原因で、体や生活に悪影響がでてきます。

- ① 視力の低下、外遊びの減少により筋力が低下します。
- ② 学力の低下：スマホやゲームの使用時間が長いと学力が低下します。
- ③ 生活リズムの乱れ：夜遅くまでゲームやスマホをすることで、朝決まった時間に起きられなくなります。
- ④ ネットトラブル：高額な課金や知らない大人とのやりとりなどでトラブルに巻き込まれることがあります。
- ⑤ 言葉づかいの悪化：ネットゲームを通して乱暴な言葉を使うようになります。

そして、毎日毎日ゲームやスマホを長時間使っていると、どんどん止められなくなってゲーム依存になってしまいます。

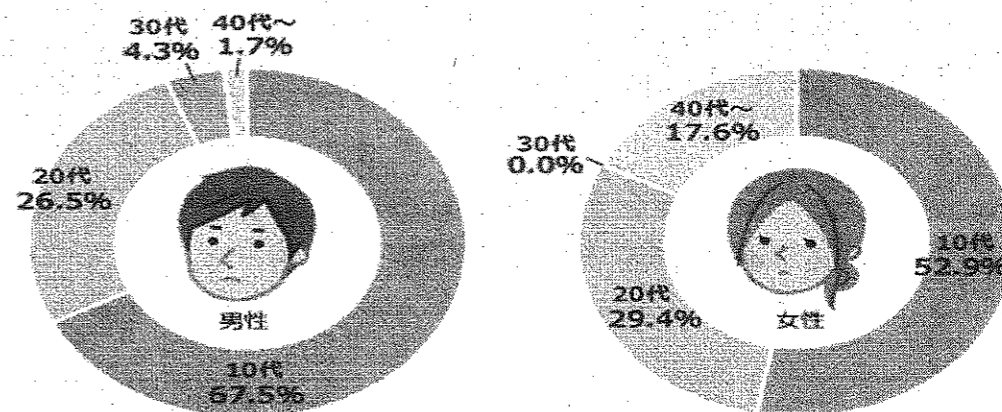
<ゲーム依存とは？>

- ゲームの時間や頻度など自分でコントロールできない。
(イライラしたり、がまんができなくなったりしやすくなります)
- 日常生活や日々の活動よりもゲームを優先してしまう。
- 家庭・学校・職場などの日常生活、人間関係、健康状態に問題がおきてもゲームをやめられない。
(夜遅くまでゲームをして、朝起きられない。授業中でも寝てしまう。)



ゲーム依存は精神科での治療が必要です。近年、ゲーム依存治療の外来が増えてきています。2011年に専門外来を開設した久里浜医療センターでの外来患者さんの割合では、男女とも10代が半数以上を超えています。

ネット依存専門外来 受診者の年齢分布



※久里浜医療センター・ネット依存外来受診者記録より

軽症では外来通院、重症になると入院での治療が必要になってきます。



このようなことにならないためにも、日頃から親子でインターネットやゲームの使用時間や方法などのルールを決めておくことが大切です。

わが家のルールを大公開

K家Tさんの場合



お風呂に入った後は、ゲームやスマホをしない!!
長男だから、早寝・早起きは基本だ!!

T家Gさんの場合



- ① 夜8時以降は使用しない。
- ② 課金やコメントなどは笑止千万!!
- ③ 週2日は使用しない日を決めている。

R家Kさんの場合



スマホは触らない!!
ゲームをする時は、母上に伝えて母上の目の前でやる。
ゲームの目安は10分までだっ!!

T家Kさんの場合



- ① ゲームやメディアは、宿題が終わってからやる。
- ② 夜9時30分以降は使用しない。
- ③ オンラインゲームでは、知らない人と話をしない。

かほく市の小中学校にネットルールがあるのは、ご存知ですか？

かほく市ネットルール（令和2年2月制定）

- か 家族で決めよう ネットのルール
- ほ ホントかな？ネットの情報 正しく判断
- く 狂わせないで生活リズム
- こ 使うのは1日1時間
小学校 8時(低学年)、9時(高学年) まで
中学校 10時まで
- こ 個人情報、人の悪口 載せちゃダメ

インターネットやスマートフォンは、安全に正しく使うことができれば役立つ便利なものです。しかしながら、ネットの低年齢化が進むにつれて子どもたちが事件や犯罪に巻き込まれるきっかけになったり、いじめの温床になったりするなど、残念な事実もあります。

子どもたちを被害者・加害者にしないために、インターネットやスマートフォンなどのデジタル機器を「賢く活用する知識・知恵」「ルールを守って使える健全な心」「安全に利用するための危機管理意識」を育むことが、とても大切なのです。

1月の授業参観では、インターネットやスマートフォンなどのデジタル機器（メディア）の使い方を親子で学ぶ「すくすく集会」を開催します。

この機会に、デジタル機器の使い方を学び、親子で話し合いましょう。

保護者の皆さまのご参加をお待ちしています。

コロナでお家時間が増えているけど、天気の良い日は外遊びしようね♪