

令和8年6月30日

保護者 様

東松山市立高坂小学校長
久保田 慶一

スマートフォン等の適切な取扱いについて

日頃より、本校の教育活動にご理解とご協力を賜り、誠にありがとうございます。

スマートフォンやゲーム、SNSなどは、子供たちを取り巻く身近な環境の一つとなっています。学習や友達との交流に役立つ面がある一方で、長時間利用による生活リズムの乱れ、近視の進行、SNSやオンラインゲームを介したトラブル、課金、個人情報の流出、犯罪被害など、心配される点も少なくありません。

学校でも情報モラルやトラブル防止に関する指導を行ってまいりますが、スマートフォン、ゲーム、SNS等は主に家庭や地域で使用されるものです。子供たちが安全・適切に利用できるよう、下記の内容を参考に、ご家庭でも改めてお子様と確認していただきますようお願いいたします。

記

1 基本的な考え

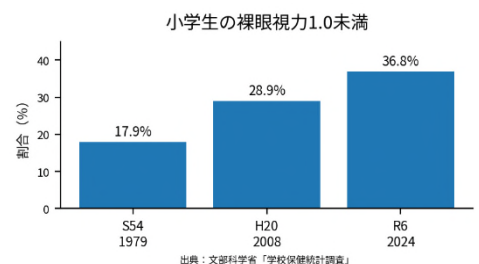
子供にスマートフォン等を持たせる場合や、ゲーム・SNS等を利用させる場合は、保護者の責任のもと、使用状況を把握し、発達段階に応じて見守ることが大切です。端末を持たせるかどうか、どの機能やアプリを使わせるか、どのように使用させるかについては、各ご家庭で判断していただくものです。その際には、お子様のプライバシーにも配慮しながら、「安全に使うために家庭で見守る」ということを親子で共有し、利用時間、利用場所、使用しているアプリ、SNSやオンラインゲームでのやり取り、課金や購入の有無などについて、親子で確認できる関係をつくっておくことが大切です。

トラブルが起きた場合には、まずはご家庭で端末やアプリの使用状況、やり取りの内容等を確認してください。その上で、学校生活に関わる内容や、いじめ・犯罪被害等につながるおそれがある場合には、速やかに学校、警察、相談窓口等へご相談ください。

2 近年、特に注意したいこと

(1)近視・目の健康への影響

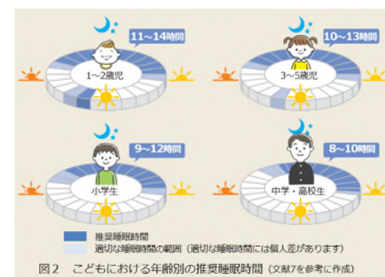
文部科学省の令和6年度学校保健統計では、裸眼視力1.0未満の児童生徒の割合は、小学校で3割を超え、中学校では6割程度、高等学校では7割程度となっています。画面を近い距離で長時間見続けることや、屋外で過ご



す時間が少なくなることは、子供の目の健康と関わりがあると指摘されています。端末を使う際には、画面から目を離す時間をつくる、姿勢や距離に気を付ける、屋外で体を動かす時間を大切にするなどの配慮が必要です。

(2)睡眠・生活リズムへの影響

寝る前や深夜のスマートフォン、ゲーム、SNS 等の使用は、夜ふかしや睡眠不足につながりやすくなります。睡眠不足は、翌日の集中力や意欲、心身の健康にも影響します。特に、就寝前や寝室での使用については、ご家庭でルールを決めておくことが大切です。



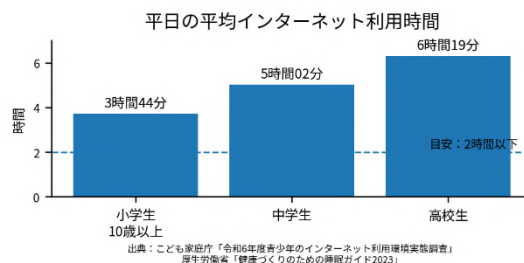
(3)SNS・オンラインゲームでのトラブル

SNS やオンラインゲームでは、文字だけでなく、音声によるやり取りも増えています。友達同士の会話のつもりでも、強い言葉や相手を傷つける発言、仲間外れにつながるやり取りが、思わぬトラブルになることがあります。また、写真や動画、個人情報などを安易に送ったり投稿したりすることは、取り返しのつかない被害につながる場合があります。



(4)世界的な SNS 利用見直しの動き

オーストラリアでは、16歳未満の子供が一定の SNS アカウントを作成・保持することを制限する制度が始まっています。また、ヨーロッパ諸国でも、子供の SNS 利用について年齢制限や安全対策を強化する動きがあります。これは、子供たちの心身の健康や安全を守るため、社会全体でデジタルとの付き合い方を考え直している表れでもあります。



3 ご家庭で確認していただきたいこと

(1)使用時間・使用場所について

- ① 使用する目的や必要性を、お子様と一緒に確認する。
- ② 平日・休日の使用時間、夜の終了時刻を決める。
- ③ 食事中、学習中、就寝前、寝室での使用について家庭のルールを決める。
- ④ 長時間画面を見続けないう、休憩を入れる。
- ⑤ 外遊びや運動、読書、家族との会話など、画面以外の時間も大切にする。

(2)安全な利用について

- ① フィルタリングやペアレンタルコントロールを設定し、定期的に見直す。
- ② 使用するアプリやサービスについて、必要性和危険性を親子で確認する。
- ③ 保護者の許可なく、アプリのインストール、課金、商品購入等をさせない。
- ④ クレジットカード情報や決済情報を、子供が自由に使える状態にしない。
- ⑤ 知らない人とつながらない、会わない、個人情報を伝えないことを確認する。

(3) SNS・オンラインゲームでの人間関係について

- ① 自分や友達の写真・動画・名前・学校名などを安易に送信・投稿しない。
- ② 悪口、からかい、仲間外れなど、相手を傷つける内容を書き込んだり、音声で伝えたりしない。
- ③ 返信が遅いことを責めたり、すぐに返信するよう求めたりしない。
- ④ グループ内でのやり取りが、いじめやトラブルにつながるがあると理解する。
- ⑤ 困ったことがあったら、画面を消したり削除したりする前に、まず大人へ相談する。必要に応じて、スクリーンショット等を保存する。

(4) 相談しやすい関係づくりについて

- ① ルールは一方的に決めるのではなく、お子様と話し合って決める。
- ② ルールを守れなかったときも、まずは理由を聞き、次にどうするかを一緒に考える。
- ③ トラブルが起きた場合は、家庭だけで抱え込まず、学校、警察、相談窓口等に相談する。
- ④ 保護者自身も、家庭の中でのスマートフォン等の使い方を振り返り、子供にとって身近な手本となるよう心がける。

4 学校での取組について

学校では、情報モラル、いじめ防止、個人情報の取扱い、犯罪被害の防止等について、発達段階に応じた指導を行ってまいります。

学校での指導と家庭でのルールづくりをつながながら、子供たちが安心・安全に、そして健やかに成長できるよう、ご理解とご協力をお願いいたします。

5 参考サイト

次のサイトも参考になります。ご家庭でのルールづくりや、お子様との話し合いにご活用ください。

・ 政府広報オンライン

「ネットの危険から子どもを守るために保護者が知っておきたいこと」

(<https://www.gov-online.go.jp/article/201303/entry-8805.html>)



・ こども家庭庁

「青少年のインターネット利用環境実態調査」

(https://www.cfa.go.jp/policies/youth-kankyou/internet_research/results-etc/r07)



・ 総務省

「上手にネットと付き合おう！安心・安全なインターネット利用ガイド」

(https://www.soumu.go.jp/use_the_internet_wisely/movie-library/?SNS)



・ 文部科学省

「児童生徒の健康に留意して ICT を活用するためのガイドブック」

(https://www.mext.go.jp/content/20250418-mxt_shuukyo01-000040923_1.pdf)



・ 消費者庁

「オンラインゲームの課金トラブルにご注意ください！」

(https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_policy/caution/caution_022/)

