

Life～命・生活・人生～



携帯講座報告号

～携帯・スマホを正しく使おう～

伊豆の国市立葎山中学校 保健だより NO.7

令和元年6月26日(水) 文責:西野

6月21日(金)にKDDI株式会社の方を講師に招き、携帯講座を実施しました。期末テスト後で疲れている中、また蒸し暑い体育館での講座でしたが、真剣に話を聞いたり話し合いをしたりする姿はすばらしかったです。「**使い方を誤ると一生消えない傷を負うことも、負わせることもある。**」という言葉は携帯・スマートフォンを使う以上、覚えておきたいですね。



3～4個当てはまる

→不適切な使用の可能性

5個以上当てはまる

→ネット・ゲーム依存の可能性

講師の方のお話より…

- ◆ SNS やメッセージを送るときは、「誰が見ても大丈夫な内容か」「嫌な気持ちにさせることはないか」など慎重に考えること。個人情報特定される内容は特に注意！ネットは世界中の人が見ている！
- ◆ 携帯・スマホのやり取りよりも、顔を合わせて話をすること。直接伝える、聞く、周りに流されない、嫌な思いをする人がいるときは止めてあげることが大事！
- ◆ 困ったらまず大人に相談する。脅されても従わないこと。脅されたら反対に証拠を残しておく。

ネット・ゲーム中毒になっていませんか？

チェックしてみましょう！（パンフレット参考）

- ネット・ゲームに夢中になっていると感じる
- 長時間ネット・ゲームをしなければ満足できない
- 時間を減らそうとして失敗したことがある
- 時間を減らそうとするとイライラする
- 思っていたよりも長時間ネット・ゲームをしてしまう
- ネットで人間関係が悪くなったことがある
- 熱中しすぎを隠すため、家族や先生に嘘をついたことがある
- 不登等から逃げるために、ネット・ゲームを使う

KDDI スマホ・ケータイ安全教室

お子さまにスマホ・ケータイを安心・安全にお使いいただくために

ご家庭でルールを決め
正しい利用方法を
確認しましょう

お子さまを危険から守る
フィルタリングを
設定しましょう



お子さまと一緒にスマホやケータイの使い方を
楽しく学んでいただくためのサイトもあります。
「スマホ・ケータイフミリーガイド on WEB」
<https://www.kddi.com/family/>



フィルタリング機能でお子様を危険から守ることができます。ぜひ、フィルタリングを設定してください。使いすぎを防ぐアプリなどもあります。↑のパンフレットを配布しましたので、参考にしながらご家庭で話し合ってみてください。

~~みんなの感想を紹介します~~



- ◆この写真をネットにあげるとどうなるのかなど、予測して上手にスマホなどを使っていきたいと思いました。(1年)
- ◆SNSやLINEの本当の怖さを知ることができました。私はまだスマホを持っていないので、持ったときに、この講座を思い出して自分なりのルールを作ったり、よく考えてからスマホを使いたいと思いました。(1年)
- ◆やっぱりスマホによる人間関係の悪化は防がなきゃいけないものだと思います。誰かの悪口を書き込むことはしないようにしたいです。(2年)
- ◆スマホはとても便利だけど、いつでもインターネットに繋がっているからこそその危険性があると分かりました。1度アップした動画や写真はいくら消しても一生残るものだし、自分だけでなく、周りの人まで危険が及ぶことがあると思うので気をつけたいと思います。(2年)
- ◆インターネットの怖さやトラブルになるとどれだけ怖いのか、傷つくのかを知ったので改めてスマホの使い方を見直したいと思いました。(2年)
- ◆トラブルから我々を守るアプリや相談窓口があることを初めて知りました。ルールや時間を決めて、自分をコントロールしていこうと思います。(3年)
- ◆SNSを使うときには、自分勝手な書き込みや写真のアップは相手の心が傷つくし、後で自分の心も大きく傷つくことがよく分かりました。(3年)
- ◆軽い気持ちでの行動が大きなトラブルになることを知りました。私はもっとリアルでの生活を大切にしていきたいなと思いました。(3年)
- ◆自分はそういう風にしたつもりはなくても、相手の捉え方次第で意味が変わることが分かった。(3年)

こんな質問がありました！

Q1の答え

ネット依存は年齢に関係なくネットを使う人全員がなる可能性があります。また、〇時間以上やったら依存症になるという明確な時間は示されていません。それよりも日常生活に支障をきたすかどうかの方が重要視されるそうです。

Q2の答え

すぐに大人に相談しましょう。おうちの人でも、先生でもいいです。

Q3の答え

課金した分、請求されます。皆さんの場合、払うのはおうちの人ですね。

Q4の答え

個人情報をSNSなどネットに載せないことが1番の予防となります。

Q5の答え

危険なサイトに繋がらないようになり、危険な目に遭う可能性を低くしてくれます。フィルタリングのレベルも選択できます。

