

# 保護者のみなさんへ！

みんなであ  
取り組みましょう！

## スマホやSNSに関する問題はご家庭の問題ですよ！

スマホや SNS について※座間市が実施したアンケート結果から子ども達のスマホ保有や使用が年々若年化しており、それに伴い様々な問題が起きている状況が確認されています。今一度、子ども達とスマホやSNS等について、各ご家庭の大切な問題として、しっかりと考えていきましょう。

### スマホや SNS をめぐる様々な問題！ 時には危険なことも！

- ・長時間使用による睡眠不足(健康被害)
- ・不特定の人との接触
- ・誹謗中傷・いじめ等に SNS が使用される など



※令和5年お助けネット情報エソル実態調査 (スマホ保有率:小学校1年生 約5%、3年生 約27% 中学校1年生 約87%、3年生 約92%)  
これからお子さんにスマホを持たせる保護者の方も将来に向けての参考としてください。

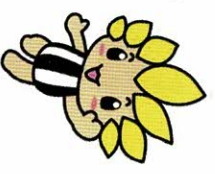
## まずはしっかりと各家庭のルールを決めましょう！

子どもにとって、スマホは**保護者から借りている**ものです。借りている以上、家庭(保護者)が決めたルールは守らなくてはなりませんよね。そのルールを子どもに明確に示しましょう。

### ルールとして決めておきたいこと

- ・**使用時間** 各ご家庭の事情をふまえ、子どもと一緒に話し合います。またスマホの危険性やルール作成の意味も伝えましょう。小学生は夜9時まで、中学生は夜10時まで、など睡眠時間を考え使用時間を決めましょう。
  - ・**使用場所** 自分の部屋に持ち込まない、リビングでのみ使用するなど使用場所を決めましょう。
  - ・**使用範囲** 食事中はスマホを使用しない、SNS や使用するアプリについての制限を決めましょう。
- 各ご家庭にあったルール作りをしましょう。 **ご家庭のルールが子どもを守ります！**

## 子ども達へ スマホをちゃんと使えますか？



みなさんの**保護者**と決めたルールは**必ず守り**ましょう！

そのルールは**皆さん**を様々なことから**守**ってくれる大切なルールです。

