

電子メディアとの付き合い方〔学習ノートA〕

児童のみなさんへ

このノートは、みなさんが電子メディアを上手に使うことで勉強できるように、また、家で勉強以外に使うときにも良い使い方ができるようにするためにつくられました。このノートを使ってパソコンやタブレット、ゲーム機などの利用の仕方を友達や家の人と話し合ったり、自分の使い方をふりかえったりしてみましょう。

自分自身をふりかえろう

あなたがパソコンやタブレットなどを上手に使うことで元気に生活できているかをふりかえるため、あてはまるところに「○」をつけてみましょう。

	いつも している	ときどき している	して いない
タブレットやゲーム機を使うときは、背筋を伸ばして良い姿勢で使っています。			
食事中や布団の中では、タブレットやゲーム機などを使わないようにしています。			
インターネット上に、個人情報（名前や住所など）、悪口などを載せないように気をつけています。			
インターネットの情報が「本当のことかな？」と確かめるようにしています。			
外で遊んだり、運動したりしています。			
家でタブレットやゲーム機を使うときのルールを決めて守っています。 (ときどき守れていない場合は「ときどきしている」に○をしましょう。)			

保護者の皆様へ

私たちの生活に欠かせないものとなった電子メディア（＊）は、学校の学習でも活用されるなど、便利で楽しいものですが、不適切な使い方による人間関係のトラブルや、使い過ぎによる生活習慣の乱れなども問題になっています。

そこで、子どもたちが、電子メディアと上手に付き合っていくことができるよう、このノートを作成しました。ノートは子どもたちが「自分で考え」、「家庭で話し合う」構成になっています。電子メディアについてお子さまの利用状況（上のチェックリスト）の確認や家庭でのルールづくりに、ぜひご活用ください。

（＊）電子メディア…スマートフォン・パソコン・タブレット・携帯音楽プレーヤー・ゲーム機などの機器やコンテンツ

年 組 番 名前



き 気になるところはどこだろう？

○ある日の夕食の様子です。電子メディア（スマートフォンやゲーム機）の
つかかたかんが
使い方について考えてみましょう。



みでんしつかかたもんだいおも
イラストを見て、電子メディアの使い方
かんが
で問題だと思ふところはないかな？ 考えてみよう。

も ん だ い お も か
問題だと思ったわけを書いてみよう。

か そ く か ん が や
【家族で考えよう！わが家のルール！】

(ゲームやインターネットなどの使い方について家の人と話し合ってみよう！)

つ か ば し ょ じ か ん 使ってもいい場所や時間 (リビング、勉強が終わってから、 ～〇時まで、１日１時間 など)	
つ か ば し ょ じ か ん 使ってはいけない場所や時間 (布団の中、食事中、宿題が終わって いないとき、〇時以降 など)	
ほ か い え ひ と き その他、家の人と決めたルール (使ってもいい日、使っていいアプリ やゲームは〇〇 など)	
ま も や く そ く 守れなかったときの約束 (守れなかったらその理由を話す、守 れなかったら〇日使わない など)	

きそく^{ただ}正しい生活^{せい かつ}

たろうさんは、ゲームが大好きです。
ある日、学校で友だちが、「インターネットで、たろうさんの好きなゲームの動画を見ることができるよ。」と教えてくれました。



たろうさんは、家に帰って、さっそくゲームの動画をさがして、見てみました。おもしろい動画が、たくさん見つかりました。動画を見終わると、すぐに「おすすめ動画」がたくさん出てきました。いくら見ても、あきることがありません。とても楽しいので、毎日、家に帰るとすぐに見てしまうようになりました。次々と見ていると、いつの間にか長い時間がたっています。

たろうさんは、楽しくて、毎日長い時間見てしまうので、宿題をやりわすれることが多くなりました。また、夜おそくまで見てしまうので、朝おきるのがつらくなってきました。



かんが 【考えてみよう】

① たろうさんの生活で、気になるところはどこですか。

② たろうさんは、なぜ動画を見ることをやめることができなかったのでしょうか。

いえ ひと はな あ 【家の人と話し合ってみよう】

③ 動画やゲームなど、気持ちよく、さっとやめる方法を考えてみましょう。

じどう ＜児童のみなさんへ＞

より良い学習ノートをつくるために、みなさんの感想を聞かせてください。
かんたんなアンケートですので、ご協力よろしくおねがいします。





ネットを使うときは気を付けよう

インターネットを安全に使うために知っておきたいこと

①世界中に公開されます

インターネット上にのせた文章や写真は、世界中に公開されます。「親しい友だちただから…」と書いていても、誰かが転送すれば、世界中に公開されます。

②一度載せると取り消すことはできません

インターネット上にのせた文章や写真は取り消すことができないことが多く、必ずどこかに記録が残ってしまいます。名前を書かない場合でも、誰が発信したかという記録が必ず残ります。将来の自分にとって、マイナスになってしまうこともあります。

③情報をそのまま信用してはいけません

インターネット上には誰でも情報をのせることができるので、信用できない情報も多く、情報を手に入れる時には正しい内容かどうかを確かめる必要があります。

インターネットだけではなく、本や新聞、テレビなどの複数のメディアからも情報を集め、総合的に判断するようにしましょう。また、その情報がいつ頃書かれたものなのかを確かめることも大切です。情報が古いものだった場合、現在とは状況が異なるかもしれないので注意しましょう。

④相手のことを考えながらやりとりをしましょう

インターネット上でのやりとりは、思いが相手に伝わりにくく、誤解が生じたり、相手を傷つけてしまったりする場合や、同じ情報でも相手によってとらえ方が違う場合もあります。また、相手にも事情があり、すぐに返信できないこともあるということを知っておきましょう。

⑤夢中になってやめられなくなることがあります

インターネットのサービスの中には、夢中になってしまうようなサービスがたくさんあります。使い始めるとなかなかやめられなくなってしまう可能性もありますので、使う時間を決めましょう。

⑥SNSには年齢制限があります

SNSは便利ですが、使い方を間違えると危険も伴うことから、子どもたちを守るために、多くのSNSには年齢制限が設けられています。

(例：TikTok 13歳以上、Instagram 13歳以上など)

保護者の皆様へ① ~子どもと一緒に電子メディアの使い方を考えてみましょう~



ポイント

①家族の約束を明確にしましょう。

…親が一方的に決めるのではなく、子どもが主体的にルール作りに関わることが大切です。また、成長とともに話し合ってみ直し、守れるよう見守りましょう。

②インターネットを使わない場所と時間を作りましょう。

…寝室、夕食時など、デジタル端末から離れられる時間や場所を意図的に作りましょう。

③ペアレンタルコントロールを行いましょう。

…高額課金、SNSトラブルなどを回避して、お互いが安心して使うことができるよう、フィルタリングやプライバシー設定、時間制限などの機能を利用しましょう。

④一緒に見て遊びましょう。

…子どもと一緒に楽しみ、子どもがどんなコンテンツに興味があるのかを理解しましょう。また、年齢にあった質の高いコンテンツを選びましょう。

⑤子どもがリアルな体験ができる機会を作りましょう。

…身体的、感覚的、文化的な体験ができる機会を意図的に作りましょう。

インターネットを利用することが問題なのではなく、家庭でのルールがなく長時間使い続けることで問題が起きています。まずは、家庭内でしっかり話し合い、具体的なルールをつくりましょう。利用状況については、家族で折に触れて話し合い、問題がないか確認しましょう。万が一、トラブルが生じたときには、すぐに家族に相談するよう、普段から話しておきましょう。



小学生の1日のインターネット利用時間過去最長を記録

こども家庭庁が毎年行っている「青少年のインターネット利用環境実態調査」の令和7年度の結果では、小学生の1日当たりのインターネットの平均利用時間は3時間54分でした。年々増える利用時間。子どもの安全のためにも保護者のはたらきかけが必須です。

【小学生の平日1日当たりのインターネット平均利用時間】



参考：こども家庭庁「令和7年度青少年のインターネット利用環境実態調査」

保護者の皆様へ② ~電子メディアを使う姿勢にもご注意を~



タブレットを使うときのポイント

○目を画面から30cm以上、離して使いましょう。

⇒ 30cm離して見るには、良い姿勢を保てるよう配慮ください。

○30分に1回は、20秒以上画面から目を離して、遠くを見ましょう。

○部屋の明るさに合わせて、画面の明るさを調節しましょう。

＼視力の低下に注意を！

学校種別 裸眼視力1.0未満の割合

学年を追うごとに割合が増えています。

	未就学児	小学生	中学生	高校生
令和7年度	22.90% (約4.2人に1人)	36.07% (約2.8人に1人)	59.35% (約1.7人に1人)	71.51% (約1.4人に1人)

参考：文部科学省「令和7年度 学校保健統計調査」

鳥取県青少年健全育成条例より

保護者の皆様には、青少年にSNSの適切な利用方法等を習得させること、ペアレンタルコントロールを強化することが義務付けられています。(努力義務)

保護者は

青少年（18歳未満の子ども）がSNSを利用する際、個人情報の漏えい、いじめ、誹謗中傷、性的な被害等に遭わないよう、SNSの適切な利用方法を指導してください。
次に掲げる事項について、青少年の権利を尊重しつつ、ペアレンタルコントロールを適切に実施してください。

- ・いわゆる闇バイトを募集する広告やオンラインカジノなどに誘引する有害情報の閲覧および視聴を防止すること。
- ・SNSアプリについて、保護者が同意したものだけに利用できるようにすること。



SNSに起因する事犯の被害児童数が増加し、被害にあう小学生の割合が急増しています。スマホなどを所持させることは「保護者の覚悟」です。凶器にもなり得る道具を持たせる以上、その使い方を監督し、責任を取る覚悟が私たち大人に求められています。



鳥取県人権尊重の社会づくり条例より

- インターネット上の人権侵害に関する投稿に対し、県がご相談に応じます。
- 命令を受けた者が命令に従わないときは、発信者の氏名や呼称等及び当該命令の内容を公表します。
- 命令に違反した者は、5万円以下の過料に処します。
- 削除要請等を行うにあたっては、表現の自由に配慮して慎重な手続を行います。
- 当事者が未成年者の場合、削除要請等を行うにあたっては、当事者の心身への影響に十分配慮します。
- インターネットの利用に関するリテラシー向上を積極的に推進します。



条例について知りたい人は
こちらをチェック！



こちらから
啓発動画をチェック！！



ネットトラブルに関する相談窓口

もしものときは、一人で悩まず、相談しましょう。



ネットを利用した
犯罪に遭ったら

【警察相談専用電話】 # 9 1 1 0 （平日のみ8:30～17:15）
【サイバー犯罪対策課】 0 8 5 7 - 2 3 - 0 1 1 0 （代表）（平日のみ8:30～17:15）

架空請求に悩んだり、
請求の内容に疑問を感じたら

【消費者ホットライン】 1 8 8 （局番なし）（毎日24時間）
【鳥取県消費生活センター】 東・中・西部の各消費生活相談室

ネットいじめに悩んだら

【24時間子どもSOSダイヤル】 0 1 2 0 - 0 - 7 8 3 1 0 （無料・毎日24時間）
【いじめ110番】 0 8 5 7 - 2 8 - 8 7 1 8 （毎日24時間）

お子様がインターネットの使い過ぎで生活習慣が乱れていると感じたら、まずは学校やかかりつけ医などに相談してみましょう。

使い過ぎで心身や日常生活
に支障が出ているときは

【鳥取県教育委員会生徒支援・教育相談センター】
0 8 5 7 - 3 1 - 3 9 5 6 （平日のみ9:00～17:00）
【その他】 東・中・西部の各保健所 等

ネットやSNSの利用で悩んだら

【青少年SNS・ネット悩みごと相談窓口】
0 8 5 7 - 2 6 - 7 7 9 8 （平日のみ13:00～17:00）
seishounensoudan@pref.tottori.lg.jp

【参考】

- ・ ことば家庭庁「令和7年度 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/
- ・ 文部科学省「令和7年度保健統計調査」 https://www.mext.go.jp/b_menu/toukei/chousa05/hoken/kekka/k_detail/2024.htm
- ・ 総務省「我が国における青少年のインターネット利用に係る調査（2024.6）」 https://www.soumu.go.jp/main_content/000955176.pdf

