

# ケータイ・スマホ 3つのルール

携帯電話やスマートフォン、タブレットやインターネット通信が可能なゲーム機器などはとても便利なものです。反面、子どもたちの生活に大きな影響を及ぼしたり、トラブルに巻き込んだりすることも…。持たせるのなら次のルールを家庭で徹底してください！

- ① 携帯電話やスマホなどの使用時間は、1日、  
小学校中学年～1時間以内、高学年・中学生～2時間以内に。**

平日1日のうち2時間以上携帯電話やスマートフォンなどを使っている子は、市内の中学3年生で68.5%、小学6年生で45.5%もいます。その結果、ほかのことがおろそかになることも…。1日の中でやるべきことを考えると、使用する時間は2時間以内に！  
自分のために、自分の時間は自分できちんと管理できる強い心を育てましょう！

- ② ケータイやスマホなどの使用時刻は、  
小学校中学年～夜7時、高学年は8時、中学生は9時まで。  
それ以降は自分の部屋に持ち込ませない。**

市内の中学校3年生で、平日の夜11時以降も使用している人は35.4%にもなります。でも友だちから着信がきたらすぐ返信しなければ無視されることもあるよう。だから子どもたちみんなで時間を決めて使用させることが大切。ご家庭で使用時刻をしっかりと守らせてください。それ以降は、それぞれの未来のために時間をしっかりと使わせましょう！

※学習面やその他の特別な事情で使用するときには、お子さんと話し合ってください。

- ③ 携帯電話・スマホなどには、フィルタリングをかけましょう。**

携帯電話会社のフィルタリングサービスを使うと、有害サイトにつながらなくなりますので、事故を防ぎ、安全に使用することができます。フィルタリングの設定はとても重要です。子どもが嫌がっても、フィルタリングを設定してあげましょう！

※上記説明の数値は令和6年度登別市『スマートフォン等アンケート調査結果より

3つのルールをもとに、お子さんとよく話し合いましょう！

大人どうしが声をかけ合い話し合っ、よりよい環境をつくりましよう！