令和８年　館林市教育部　７月作成

パソコン・スマホ・ゲーム機等に潜む危険から子どもたちを守るための啓発リーフレット

【パソコン・スマホ・ゲーム機等の使用に潜む問題と危険性】

書き込みが悪口や誹謗中傷に発展しトラブルになりやすい

いつ、誰とどんな連絡をとっているのか把握しにくい

出会い系サイトやネット詐欺、有害情報など危険な情報が身近にある

わいせつ画像や児童ポルノ、好ましくない情報へのアクセスが可能

長時間利用による体調不良や学力・運動能力の低下、課金額の増大等につながる危険性がある

館林市教育委員会　館林市小学校長会　館林市中学校長会
館林市小中学校 PTA 連合会　館林市子ども会育成団体連絡協議会
館林市青少年育成推進員連絡協議会　館林市青少年センター補導員会

～「平成２６年１２月緊急アピール」より～

交流サイト等をめぐるトラブルから子どもたちを守るために、館林市内の小中学校では

☆午後９時以降…保護者は、ケータイ・スマホ・ゲーム機等を預かります。

☆午後９時以降…児童生徒は、ケータイ・スマホ・ゲーム機等は使いません。

【SNS で何気なく画像を送ったら、大変なことに…？】

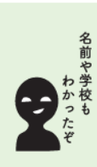
群馬県内でも、インターネット・SNS を介した小・中学生のトラブルが頻発しています。
群馬県では、「おぜのかみさま」として、子どもをネット犯罪から守る７つの約束を決めています。

おくらない。写真
一度、ネット上に流出した写真を削除・回収することはできません。ネットで知り合った相手からあなたの写真を送るように言われても送ってはいけません。

かきこまない。悪口
ネットに悪口やウソの投稿をしたり、他人が投稿した悪口などを拡散したりすることは犯罪になることがあります。悪口や悪意のある投稿を書き込んではいけません。

ぜったい あわない。
ネットで知り合った人に会いに行き、犯罪に巻き込まれるケースがあります。ネットだけで交流をしている人に絶対に会いに行ってはいけません。

みない。有害サイト
ネットには有害で危険なサイトも存在します。ネットを安全・安心に利用するためにフィルタリングを設定し、有害サイトを見ないようにしましょう。

のせない。個人情報
SNS に投稿したメッセージや写真から、住所や名前などが知られてしまい、悪用されることがあります。ネットに個人情報をのせてはいけません。


さがさない。出会い
ネットでは、相手が年齢や性別を偽っていたり、本当の目的を隠したりしていることがあります。ネットで出会いを探したりしてはいけません。

まもる。ルール
スマホやゲームに熱中し、朝起きられなくなったり、体調が悪くなったりする人がいます。家族で話し合って、利用時間などのルールを作って守りましょう。

「おぜのかみさま」に関するお問合せは …
群馬県生活こども部 私学・青少年課
☎ 027-898-3557（直通）

いじめ・問題行動・犯罪被害など子供に関するご相談は …
群馬県警察本部生活安全部 子供・女性安全対策課
（少年サポートセンター係）
☎ 027-289-6610（相談電話）

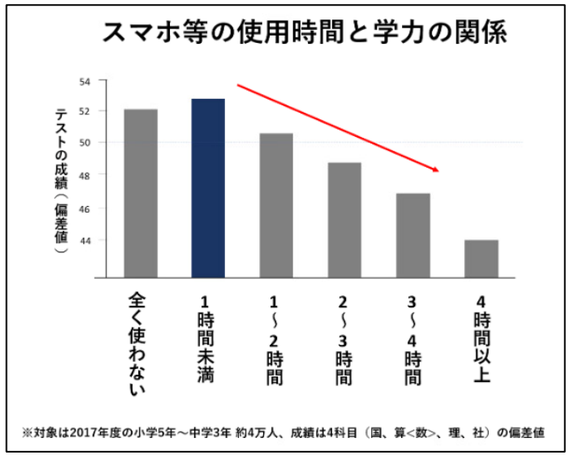
【出典：「おぜのかみさま」～インターネットを安全・安心に使うために～】
https://www.pref.gunma.jp/page/3771.html

【パソコン・スマホ・ゲーム機等の実態調査より（館林市教育部　R8 ６月実施）】

◇調査結果◇ パソコン・スマホ・ゲーム機の、平日の使用時間（勉強以外）

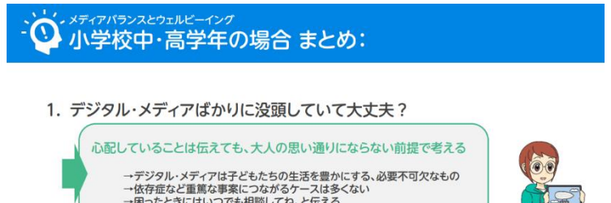
	使用していない	1時間未満	1～2時間	2～3時間	3～4時間	4時間以上
小学6年生	3.1%	15.7%	30.3%	24.7%	12.1%	14.1%
中学3年生	1.2%	5.0%	26.3%	29.9%	16.6%	21.0%

☆平日2時間以上使用している割合は、小学6年生で 50.9%、中学3年生で 67.5%でした。



【川島隆太監修・榊浩平著「スマホはどこまで脳を壊すか(2023)」】

左のグラフを見ると、スマホを2時間以上使用する子どもたちは、学力が使用時間に比例して下がっていることが分かります。上の調査結果より、館林市内でもスマホ等を2時間以上の使用している児童生徒数が50%を超えており、学力の低下も心配されます。
ただ、「スマホの使用時間を制限しよう」というルールだけだと、年齢が上がるにつれてその制限が難しくなることもあります。
下の図をご覧下さい。スマホの利用時間を保護者が制限する際にも、学年や発達段階に応じた働きかけが必要であると言われています。「使いすぎているから一方的に禁止する」のではなく、スマホの使い方や今後どうしたらよいか、家庭で話し合ってみるのはいかがでしょうか。

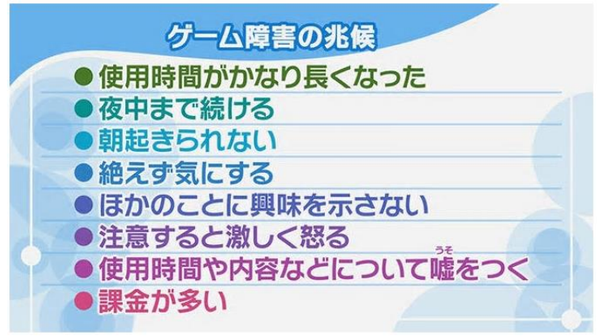


↑↑ 出典:総務省 インターネットトラブル事例集(2026年版) ↑↑

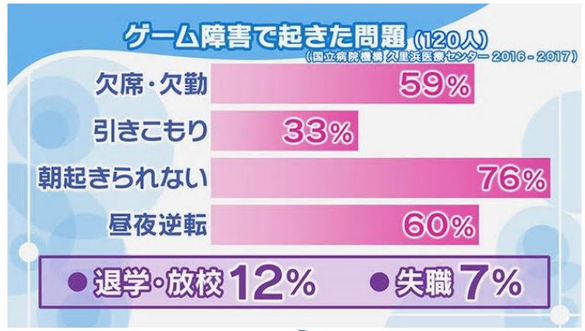
【WHO（世界保健機関）認定　“ゲーム障害”って？】

ゲーム障害とは･･･ゲームに熱中し、利用時間などを自分でコントロールできなくなり、日常生活に支障が出る病気

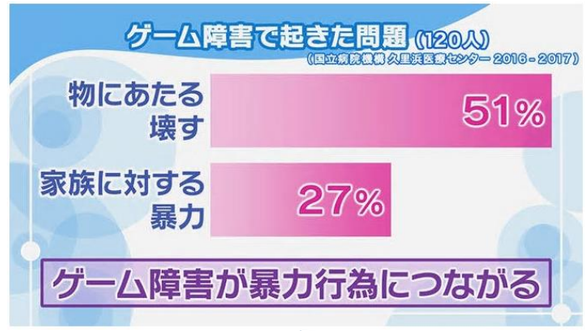
特に未成年者では、ゲーム障害が起こりやすく、将来にわたって影響が続く可能性がある



一つでも当てはまるものがあれば要注意！！
注意しても改善がなければ要治療



身体面、精神面、金銭面等、様々なことに影響します。
海外では死亡例もあります。



本人だけの問題にとどまらず、人や物にあたるなどの暴力行為につながります。

子どものゲーム障害を予防する方法としてまず有効なことは、ゲームを始める年齢を遅くすることです。
すでにゲームを始めている場合は、一日にゲームをしてもよい時間やゲームができる時間帯・場所を明確に決めることが有効です。
その際、紙にかいて部屋に貼っておくこと、子どもの意向も取り入れることが大切です。

【出典:NHK おうちで学ぼう!for School】 https://www.nhk.or.jp/kenko/atc_883.html