



子どもを守るために必要なこと！！



夏休みは、子どもたちにとって楽しい時間である一方で、自由な時間が増えることで、ついゲームやインターネットに没頭してしまうことがあります。これにより、睡眠不足や食生活の乱れ、さらには運動不足といった問題が生じることがあります。



オンラインゲームがきっかけで犯罪に巻き込まれる子どもが増加傾向

報道によると、2024年の1年間でSNS（通信ゲーム含む）の利用がきっかけで犯罪の被害に遭ったことが確認された18歳未満の子どもは 1,486人 でした。

〈内訳は高校生が582人、中学生が715人、小学生が136人、その他が53人〉

このうち、オンラインゲームがきっかけで犯罪に巻き込まれた子どもは 98人 でした。

オンラインゲームは、ボイスチャットやメッセージを交換する機能が付いていて、匿名の相手とも簡単にやり取りができるうえ、ゲーム内で協力することで生まれる仲間意識や、ゲームの上級者に対して子どもが憧れを抱く感情を悪用され、性犯罪に巻き込まれるケースが多いそうです。

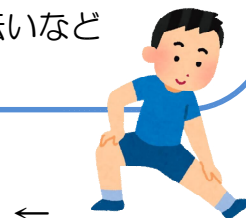
また、SNSがきっかけとなった被害全体では、2023年はX（旧Twitter）経由が最多でしたが、2024年はInstagramが最多となり、DM（ダイレクトメール）が届き、やりとりが始まるケースが多いということです。

生活リズムを崩さないための3つのポイント

- 生活の中でどこか一つの時間を崩さないようにする
例えば、寝る時間や起きる時間、食事の時間やお風呂の時間などを夏休み前と同じ時間にすることで、規則正しい生活を身につけられます
- ゲームや動画を含む一日のタイムスケジュールを決める
時間管理能力や自己管理能力が高められます
- 夏休みこそ、ゲームやネット以外の様々な楽しいことを体験しよう
スポーツやキャンプ、音楽や読書、絵を描いたり、家の手伝いなど違うことに興味を持たせるチャンスです



夏休み期間中は、市内各地でラジオ体操をやっていますのでぜひ、ご活用ください



開催場所はこちらでご確認ください

SNSは日々進化しています。お子さんがどのようにSNSを利用しているのか、ぜひ聞いてみるのが大切です。最近では「動画を見ている」という表現が、単にYouTubeを視聴していることを指すだけではなくなっています。TikTokやInstagramなどのショート動画が登場し、利用状況は多様化しています。





身体への悪影響！！

長時間の画面視聴は目の疲れや姿勢の悪化を引き起こし、健康に悪影響を及ぼすことが懸念されます。

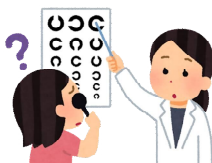
【目の疲れ（デジタルアイストレイン）】



ドライアイ



かすみ目



視力の低下

【姿勢の悪化】



首・背中への痛み



猫背



ストレートネック

- ・定期的な休憩・・・20 - 20 - 20 ルール
(20分使用することに20秒間20フィート(約6メートル)離れた物を見る)
- ・使用姿勢の見直し・・・スマホを使用する際は、目線を下げずに自然な姿勢を保つ
- ・ストレッチとエクササイズ・・・首や肩、背中のストレッチが効果的



首のストレッチ：首を左右に傾けて、各方向で15秒間キープ
肩回し：肩を前後に大きく回すことで、肩回りの筋肉をほぐす
背中のストレッチ：両手を組んで前方に伸ばし、背中を丸める



SNSを通じた小中学生の犯罪被害について



X (旧 Twitter)

X (旧 Twitter) 上で知り合った相手から「うちに女の子がいる。話し相手になってほしい」などとメッセージが届き、誘い出された女児が誘拐された。

TikTok

ショート動画投稿アプリ「TikTok」で知り合った女児を脅して呼び出し、連れ回した上、わいせつな行為に及んだ。

オンラインゲーム

オンラインゲーム内で知り合った「女性」に、下着姿の写真の交換を要求された、女児が自分の下着姿の画像を送信させられていた。この女性は男性になりすましていた。

《スマートフォンの使用に関する大人と子どもの違いについて》

大人は閲覧を中心とする「情報の収集」等の受動的な使い方をしてのに対し、子どもたちは積極的に書き込みを行う「参加型・発信型」の使い方をしている割合が高く、大人と子どものインターネットの使用について違いがあることを知っておく必要があります。

保護者の皆さんの理解と注意がお子さんを守ります！

【発行】 滝川市教育委員会社会教育課

TEL：28-8046

