

保健だより NO. 14



令和6年11月28日
大崎上島中学校
保健室

11月15日（金）6校時、全校生徒を対象に「インターネットの安心・安全な使い方について」の学習を行いました。総務省中国通信局eネットキャラバンから講師の佐々木先生に来ていただき、ネット依存やネットによるコミュニケーショントラブル、自撮り被害や個人情報の漏えい等について講話をしていただきました。SNS等のコミュニケーションツールが身近なものになったことで、子供たちがSNSを利用して遭遇するトラブルは多様化し件数も増加傾向にあるようです。今後、こうしたトラブルに合わないためにも普段の生活を振り返り、インターネットの安心・安全な使い方について考えてみましょう。

インターネット 安心・安全な利用のために



「どんな危険が潜んでいるかな？ ネットトラブルの事例を見ながら 考えてみよう」

「相手の表情が見えない」「文字だけの情報」だけでは誤解やトラブルは生じやすい。だからこそ相手とのやりとりや情報を発信する場合は、情報が正しいかどうかを確認すること、相手の立場で考えてみるのが大切です。また、ネットに一度発信された情報は消すことが困難であり、個人が特定されて危険な状況に陥る場合があるため気をつけましょう。



「メディアの使用に関するルールを決めていますか？」

SNS等のソーシャルメディアは娯楽やコミュニケーションツールとして便利な反面、楽しくてつい使ってしまうがち。やめたくてもやめられない…そうならないためにも、お家の方と話し合っておくことが大切です。自分の生活を振り返ってみて、メディアを使う時の「時間」「場所」「お金」「内容」等についてお家の人と話し合い、自分なりのルールを決めておきましょう。

保護者の皆様へ(裏面に生徒の感想を掲載しています！)

保健だよりの裏面に、生徒の感想（一部抜粋）を紹介しています。ぜひ、この機会にお子さんとインターネットの安全な使い方等について話し合ってください、御家庭でのルール等を確認していただければと思います。

これからも子供たちが安心して安全に、自分の生活を豊かにするツールとして、上手にメディアと付き合っていくために、メディアに関する学習を進めていきたいと思っています。御家庭での御協力をよろしくお願いいたします。

生徒の感想を紹介します。【一部抜粋】



【投稿について】

○ネットはすごく便利だけど、その反面すごく危険だということを学びました。「ノリや勢い、一時の感情で投稿すると取り返しのつかないことになる」という言葉が印象に残りました。送る前に、一回立ち止まって考えています。

○私はまだスマホやタブレットを持っていないしSNSもしていないけど、自分自身の軽い投稿で傷つく人がいたり、訴えられることもあると知って怖いと思いました。自分がスマホなどを使うようになったら、今日学んだことを思い出して自分や他の人が嫌な思いをすることがないようにしていきたいです。

【個人情報について】

○投稿した情報から個人が特定されたり、ストーカー被害に遭わないために不適切な行動や投稿はしないように気をつけます。

○私が一番怖いと思ったのは「個人情報の漏えい」です。一度、流出してしまうと消えなくなってしまうので、あやしいサイトや個人情報がばれてしまうような投稿はしないようにしたいです。

【ネットいじめ】

○ネットは顔が見えないので言葉の誤解が生まれやすいと思いました。相手に与える精神的なダメージが大きくて残酷だと感じました。私も今一度、そんなことをしていないか確かめていきたいです。

○ネットの中でいじめ等があったら、まずは家族に相談することが大切だと思いました。

【デマやフェイクニュース、なりすまし等】

○デマやフェイクニュースの可能性を考えて情報はすぐに鵜呑みにせず、自分で調べることが大切だと分かりました。

○不確かな情報を安易に発信せず、情報の発信源を調べるのが大切だと知りました。

【依存・ルールについて】

○ゲームやYouTubeは、やめるタイミングがなくてずっと見続けてしまうので、時間を決めてネットに依存しないように気をつけたいです。

○やめようと思ってもやめられないのは、自分でコントロールできないということだから、ネットに左右されているということに気づきました。

○最近スマホばかり見ているので本当に危ないなと思いました。最近は、朝起きられないことが多くなって悩んでいました。いつもそれで怒られてしまうので気をつけたいし、自分で意識することが大事だと分かりました。

○最近、スマホをずっと見ているので、ルールを作ったり、スマホ以外の楽しいことを見つけたいと思いました。

○私は小学校を卒業してからスマホを買ってもらったのですが、使い過ぎていたので時間を決めることになりました。最初はそのことにイライラしていたけど、時間を決めてもらって良かったと思うようになりました。今日のお話を聞いて、さらにその思いが深まりました。

メディア教育を通して、子供たちは普段の生活を振り返りインターネットの使い方について、改めて考える機会になったのではないかと思います。SNS等のメディア機器を使っていない子供たちも、インターネットのリスクを知るとともに、自分の生活を豊かにするためのツールとして、今後どのように活用していくか考えることができたのではないかと思います。

御家庭でも改めて、SNS等のメディア機器の安全な使い方について話し合ってみていただければと思います。

