

～今月のテーマ～

親子でかわす「スマホ契約書」

～守ろう我が家のスマホルール～

町では、本年度より各家庭における「高千穂町スマホ・通信機器に関する親子契約書」作成の取組を開始しています(取組は任意です)。

子どもの成長に合わせた適切なスマートフォンやゲームとの関わり方を学び、通信機器を生活に取り込みましょう。



01 何で「スマホ親子契約書」が必要なの？

昨年11月時点での町内小中学生の「自分専用のスマホ所持率」(表1)の内、これらの家庭で「スマホの使用ルール」があると答えた家庭が約半数の57%、1日の利用時間は「30分～2時間」が最も多く47%という結果でした。さらに利用時間「2時間～4時間以上」は34%でした。

約15年前のスマホの国内普及開始から、年々子どもたちへの普及が広まり、それに伴う様々なトラブルも増加傾向にあることから、町PTA連絡協議会、町小中学校校長会、町教育委員会が連携してスタートさせました。

(表1) 町内小中学生の「自分専用のスマホ所持率」(令和7年11月)

小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3
23%	39%	27%	27%	40%	46%	72%	75%	87%

02 どのような効果を狙っているの？

町では、約5年前から朝晩の町内放送を使って子どもたちによる「生活リズム」に関する呼びかけ啓発活動を行っています。

その主な内容は…

- ① 朝のあいさつと朝食をしっかりとること。太陽の光を浴びて歩いて登下校すること。
- ② 昼間や夜間の学習などで「近業(30cm以内でものを見る作業など)」を減らすこと。
- ③ 夜間のブルーライトを可能な限り減らし年齢に応じた睡眠時間を確保すること。

以上のような内容を専門用語も交えながら伝えてくれています。



スマホや通信機器類の不適切な使用は、事件や犯罪などに巻き込まれるリスクを伴うことはもちろん、成長期にある子どもたちの心身の発達(特に脳と眼の発達)に大きな影響を及ぼすことが近年の研究によって次々に明らかになっています。

子どもたちが、将来にわたって健康でハツラツとやる気に満ちた生活を送るためにも、大切な成長期のリスクを回避するために取り組むものです。

「親子」だけでなく「家族」で話し合い、大人たちが手本を示しながら、これからの時代には必需品となるスマホ・通信機器の適切な利用について話し合いをもつきっかけとなることを願っています。

野 大きく育て 4/22 菜苗の販売会

高千穂高校生産流通科と情報ソリューション科の3年生が、野菜や花の苗の販売会をホームワイド高千穂店駐車場で行いました。生産流通科の生徒が丹精込めて育てた15種約5000株を、情報ソリューション科の生徒が販売実習として販売。お目当てのものを買い求め、多くの来場者でにぎわいました。生産流通科3年の戸高怜さんは「大変だったけど今までの経験を活かして対応することができた。たくさんの方が来てくれて楽しかった」と話しました。



祖母・傾・大崩 ヌネスコエコパーク

6月は祖母・傾・大崩 ヌネスコエコパークの誕生月です。

宮崎県北部と大分県南部にまたがり祖母・傾・大崩山系に位置する、高千穂町を含む6自治体(佐伯市、竹田市、豊後大野市、延岡市、高千穂町、日之影町)は、豊かな生態系や景観美、自然と共生してきた文化が評価され、2017年6月14日にユネスコエコパークに登録されました。

祖母・傾・大崩 ヌネスコエコパークでは次のような活動を行っています。

- 1 「生態系の保全や調査の推進」
 - ・地域活動団体への助成
 - ・地域一斉清掃活動 など
- 2 「次世代への環境教育・文化承継」
 - ・子ども神楽大会の開催
 - ・小学生向け自然体感事業 など
- 3 「自然と共生した地域の発展」
 - ・エコパークブランド認証
 - ・ガイド研修 など



アンケートのお願い

今後の活動の参考にするため、右のQRコードより認知度調査へご協力をお願いします。



お問い合わせ 総合政策課 ☎0982(73)1260 (祖母・傾・大崩 ヌネスコエコパーク推進協議会)