## 小泉中学校周辺の避難場所一覧

	NO SIL		
		TIME	
74			
			THE REAL PROPERTY.
-			13

	所 在 地	指定緊急避難場所 指定避難						避難場所	
名 称	電話番号 (0157)	洪 水		地 震		土 砂		収容	バリアフリー
		屋外	屋内	屋外	屋内	屋外	屋内	洪水	
小泉中学校	田端町32-26 25-6522	0	0	0	0	0	0	0	
小泉東公園	小泉282	0		0		0			
北見柏陽高等学校	柏陽町567 24-5107	0	0	0	0	0	0	0	0
日赤北海道看護大学	曙町664-1 66-3311	0	0	0	0	0	0	0	0
小泉地区市民 トレーニングセンター	春光町2丁目205-1 61-4473		0		0		0	0	0
小泉小学校	春光町6丁目4-51 24-8214		Δ	0	0	0	0	0	0
サンハウス小泉児童 センター	春光町6丁目1-22 23-8291				0		0	0	0
サンハウス東地区 公民館	春光町6丁目 1-22 25-6522				0		0	0	0

※1000年に1度の水害時は、小泉小・小泉中の2階以上が避難場所になります。

## 家庭で行う最低限の備蓄

北見市では各家庭で2日分の備えをしていることを前提とした備蓄しかされていません!! 2日間は各家庭で生き延びられる備えをしておく必要があります。

ポータブルストーブは電池式を選びましょう。停電時にはコンセントが使えません。

## 家族で準備するもの

□ 食料品(3日分)	
□水(1人1日3ℓ×3日分)	)
□ろうそく	
□ライター・マッチ	
□雨具	3
ロティッシュ 🧵 🧳 🦹	
ロトイレットペーパー	100

- □ 携帯ラジオ(予備電池を含む)
- □防寒着
- □ カセットコンロ(予備ボンベを含む)
- □救急薬品
- □アドレス帳及び通帳のコピー・印鑑
- □防寒着

大規模災害発生時には、「1週間分」の 備蓄が望ましいとされています。

# 才24時以

時代の流れとともにスマートフォンの普及率は増加の一途をたどり、現在では本国のスマートフォン世帯保有率は75.1%となり、パソコンの72.5%を上回る結果となっている(2017年までに)。また、普及率は携帯契約数から考えると137.1%となり驚異的な普及率となっている。それはもちろん中学生に対しても例外ではなく、中学生のスマホ普及率も7割を超えるという調べがあるほど、スマホを持つことが「当たり前」の時代になっている。

そんななか、大きな社会問題として最近騒がれているのが「スマホ依存症」である。本来人の役に立つ便利なツールとして役立つはずのスマホがいかにして依存症と呼ばれるような事態になってしまうのか。またどういう付き合い方をしていけば上手にスマホとよい関係を築いていけるのかをみんなと一緒に少し考えていきたいと思います。

## 。ポロック ポスマホのメリット・デメリットとは!?



### 子どもにとってのメリット

- ●友達や部活の連絡事項がLINEでやり取りできる。
- ●情報ツールとして、簡単に調べものができる。

#### 保護者にとってのメリット

●GPS機能によって子供がどこにいるか確認できる。

#### 親、子ども双方にメリット

- ●家族の連絡を共有できる〜家族でLINEグループを作ることで、情報や予定の共有がしやすくなる。無料で通話も出来る。
- ●塾や部活の帰りが解らないときのための 連絡手段として利用できる。 结ち時間などの時間のロスが小なくなる
- 待ち時間などの時間のロスが少なくなる。
- ●勉強に役立つ無料アプリもある。 (ゲーム感覚でスマホ依存を改善できた り、暗記に役立つもの、集中に役立つも の、英語学習に役立つものなど、検索する と多くの無料アプリがあります)



スマホを賢く使いこなすには、自分を成長させるのに役立つアプリを利用するといいですね!



#### 子供にとってのデメリット

- ●スマホの使いすぎによる急性内斜視の発症
- ●急激な視力低下 ※30cm以上は画面から目を離しましょう。
- ●ブルーライトの影響による睡眠障害
- ●スマホの使いすぎによる睡眠不足
  - ※就寝前の1時間前はスマホをリビング に置いたり、親に預けたりするなどの ルール作りが大切。

#### 親にとってのデメリット

- ●自分の知らないところで、子供が不特定多数の人間と自由にやりとりをしている。
- ●問題が起きても原因をつかみづらい。

#### 親、子供双方にデメリット

●スマホに関連した些細なすれ違いが原因 による親子喧嘩。



家庭内でもう一度ルールや決まりを確認して、「スマホを使っているはずが、スマホに使われている」というような状況にならないように気をつけましょう。



## 便利なアプリの メリット・デメリッ



- ・ 自動翻訳機能があるため海外の方ともコ ミュニケーションをとることができる。
- ・会話がスピーディーに行える。会って会 話しているような感覚で利用できる。
- ・画像や動画もその場で撮影してすぐに シェアできる。



- ・適当に打ち込んだ電話番号でユーザーを捜し、リストに 登録してメッセージを送っている可能性がある。
- ・単文のやりとりが続くため、誤解を招きやすい。きちんと伝えたくても、うまく伝わらない。 ・実際に会っているような感覚で、距離感を勘違いしたり、誤解を招かたり、言葉選びを間違えたりする。
- 「文面上の空気を読む」力に個人差があるため、相手に 違和感を抱かせることがある、文脈や、行間を読む力が 必要となる。





他のインターネットサービスから流出したユーザーID(メールアドレス)やパス ワードを利用し、別のサービスに不正ログインする。同じユーザーパスワードの使 い回しをしていたことで、アカウントを乗っ取られてしまうケースが続出した。 ・いじめトラブル ・迷惑メール業者トラブル 架空請求 ・なりすまし詐欺 ・アカウントの乗っ取り

- 写真や動画のアップがメインとなるの で、言語の壁を越え世界中の人と繋がる ことができる。
- 芸能人や有名人がアップした瞬間の画像 や動画を見ることができ、印象的に投稿 しあえる。
- ・「ハッシュタグ」機能で、関連する写 真・動画を瞬時に探すことができ、観光 やファッション、グルメなど簡単に下調 べをすることができる。



・盗用される危険がある。アプリ内では写真が保存できな いように設定されているが、画像を取得するためのツー ルが出てきているなど、自分の写真が他人に盗られてし まう危険がある。

. . . . . . . . . . . . . . . . . .

- 「インスタのために」という強迫観念をもってしまい、 いいね!の数が少ないと不安感や孤独感を抱いたり、 フォロワー数が減って眠れないなど情緒不安定なってし まうこともある。
- ・他人の投稿と比較することで、生活がどんどんとしばら れたり、外見への劣等感を感じストレスを抱えるように なる危険がある。
- 心ないコメントや、インスタグラム内でのいじめ、なり すましによるトラブルの危険。
- 無意識のうちにインスタを開いてしまうなど、依存する 傾向がある。

- すぐ見れるって良いね。興味のあること を、国内だけでなく、海外のことまで検 索可能。素早く情報収集できるし、知識 が広がるって良いね。
- · **私のアイデアって良いね**。実際にやって みたいと思う事から、想像力や創造性、 表現力が養われるって良いね。チームで やるなら、協働性も養われるよね。
- 勉強に役立つって良いね。勉強に役立つ 動画が沢山あるって良いね。調べたい事 も、とことん追求できるかも。



- こんな動画見たくない! お気に入りを検索したのに、不 快な動画に遭遇した事はありませんか?巧みな誘導で、 暴力的な動画や、不快な動画を見てしまう事がありま す。気を付けて!
- ・スマホから離れられない!気になる動画が次々と… 気付 けば長時間動画に釘付けになってませんか?特に若年層 ほど依存度が増します。自身では抜け出せない場合も… ご家庭でのルール作り出来てますか?
- あなたの事がまさか!動画の投稿により、個人情報が流 出したり、悪意ある批判、不快なコメント、罵倒に晒さ れる危険があります! その動画大丈夫ですか?

ここに載っている基本的なアプリや様々な用途に特化した様々なアプリがどんどん開発されていきスマホがより 便利になっています。また、娯楽や動画アプリなどもコンシューマー機と変わらないほど精巧に作られているため、 熱中しやすく依存しやすくなっています。そのため、私たち使う側の人間がスマホに縛られ依存しないために、家 庭内でのルール作りや決まりを設定するなどしてうまく付き合っていき、情報端末としての利点を最大限生かした 使い方をしていくことが大切です。