

家族で話そう!! わが家のスマホルール

ネット・スマホを賢く安全に使うために、家族でルールを話し合おう!

ルールをつくった日 _____ 年 _____ 月 _____ 日

名前 _____ 保護者のサイン _____

●ルール1

●ルール2

●ルールを守れなかったときの約束

ルールづくりのポイント



●ルールの作り方

- 保護者が一方的にルールをつくるのではなく、こどもの考えを聞き、家族みんなで意見を出し合しましょう。
- 話し合ってつくったルールは、子育てに関わる大人全員で共有し、尊重しましょう。
- お子様の成長につれてルールの内容が合わなくなったと感じたときには、見直しをしましょう。
- お子様は身近な大人をよく見えています。大人が手本となるように、保護者の使い方も見直してみましょう。

●ルールの例 ～無理せず、守れるルールを考えましょう～

- | | |
|---|---|
| ▶ 使用時間について
・スマホ、ネットの利用は夜9時までにはします。 | ▶ 使用場所について
・自分の部屋にスマホ、ゲームは持ち込みません。 |
| ▶ 使用金額について
・課金はおこづかいの範囲内で、事前に相談します。 | ▶ トラブルがあったときの対応について
・トラブルはすぐに保護者に相談します。 |

あなたは上手にネット・スマホを使えてる?

正しいと思うものには○に○を、違うと思うものには×をつけよう

Q1 ネットで有名人や店の悪口を書いても、特定されない。



こたえ

Q2 夜遅くまでスマホを使っても、健康にまったく影響はない。



こたえ

Q3 投稿内容から、撮影場所や生活範囲は特定できる。



こたえ

Q4 友だち同士でも、下着姿やはだかの写真は送ってはいけない。



こたえ

Q5 ネット上の情報が間違っていることはないので、すべて信じていい。



こたえ

Q6 スマホを使いながら自転車運転することは、違反だ。



こたえ

安全に
使うために!

家族で話そう!!
わが家のスマホルール

静岡県教育委員会 社会教育課

回答は2ページ目上段
解説と記載例はコチラ



使い方を考えてみよう!

○×クイズの回答

Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6
×	×	○	○	×	○

いままでの使い方はどうだったかな?見直してみよう!

●友だちを傷つけることは書きこまないようにしましょう

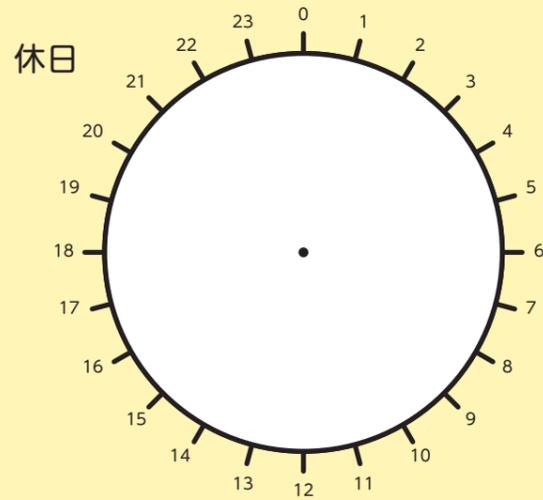
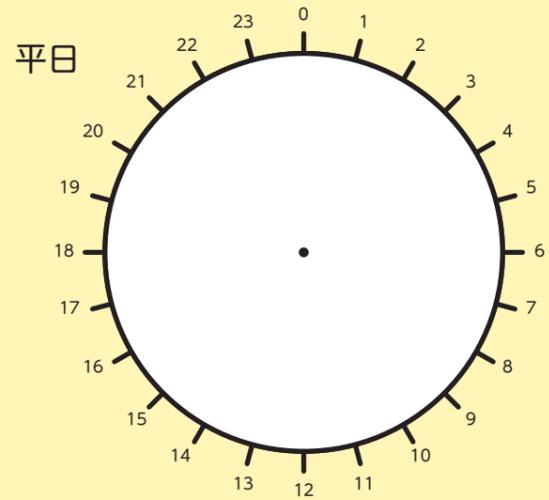


・自分が言われたら嫌なのは、どんな言葉かな?

・ネット上で会話するときに、気をつけることは何があるかな?

●使いすぎないように気をつけよう

・1日のスケジュールを書いてみよう(学校、ご飯、寝る時間、ゲームなど)



ゲーム・スマホの時間 平日 時間・休日 時間

睡眠時間 平日 時間・休日 時間

※小学生の睡眠時間の目安は9~12時間、
中学生の目安は8~10時間といわれています。
(「健康づくりのための睡眠ガイド2023」
(厚生労働省)より)

・1日のスケジュールを見直してみて、気づいたことや気をつけたいことを書いてみよう



●ネットで画像や動画を公開するときは気をつけよう

・ネットでみんなに見せる前に、どうして立ち止まって考える必要があるのかな?

・どんな画像や動画に気をつければいいかな?



●情報を見きわめよう

・思わず信じてしまうのは、どんな情報かな?

・正しい情報ってどうやって判断したらいいかな?



●きまり(法律)を守ろう

・ネットやスマホを使うときに、守らないといけない「きまり(法律)」って何があるかな?



相談 窓口	なやみや不安、話を聞いてもらいたい 教育に関する 相談窓口  (静岡県・その他機関)	まもろうよ ところ  (厚生労働省)	ネットで嫌がらせを受けた、トラブルを相談したい		
	少年相談  (静岡県警察)	違法・有害情報 相談センター  (総務省)	人権相談  (法務省)		