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 ネットで有名人やお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を運転することは、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

回答は2ページ目上段
解説と記載例はコチラ

静岡県教育委員会 社会教育課

○×クイズの回答

Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6
×	×	○	○	×	○

使い方を考えてみよう！

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よう

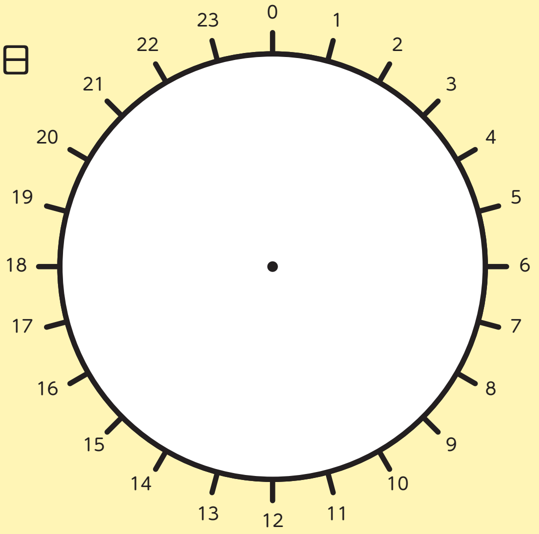
・自分が言われたら嫌なのは、どんな言葉かな？

・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？

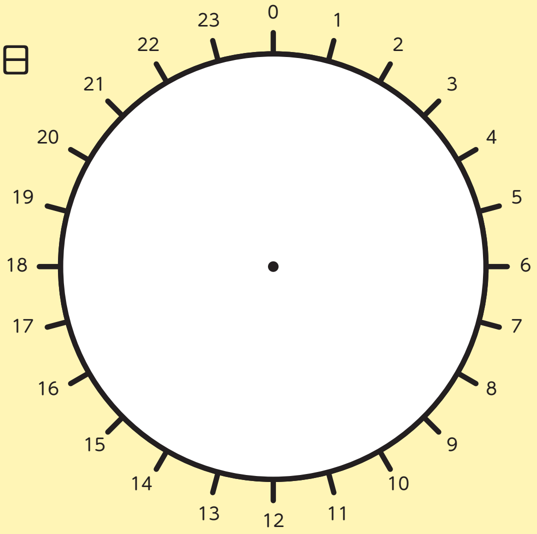
●使いすぎないように気をつけよう

・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）

平日



休日



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	まもろうよこころ
(静岡県・その他機関)	(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	違法・有害情報相談センター	人権相談
(静岡県警察)	(総務省)	(法務省)

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

●ルールのつくり方

- 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いましょう。
- 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時までにします。

▶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。

▶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。

▶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。

（問い合わせ・発行）静岡県教育委員会 社会教育課 TEL 054-221-3115　（監修）静岡県ネット安全・安心協議会