

ね り ま く SNS練馬区ルール

じぶん あいて まも けつゐ
～自分と相手を守る10の決意～

自分のために

- ① かぞく りようじかん き 家族と利用時間を決める。(※1)
- ② じぶん しゃしん どうが こじんじょうほう ② 自分の写真や動画、個人情報(※2)をのせない。
- ③ とうこう ほごしゃ せんせい み ないよう ③ 投稿する際には保護者や先生に見られてもよい内容にする。

相手のために

- ④ ほか ひと しゃしん どうが こじんじょうほう ④ 他の人の写真や動画、個人情報をのせない。
- ⑤ そうしん まえ だれ み み ひと き も かんが ⑤ 送信する前に誰が見るか、見た人がどのような気持ちになるかを考え
て読み返す。
- ⑥ あいて つこう かんが そうしんじこく かいすう き つ ⑥ 相手の都合を考えて、送信時刻・回数に気を付ける。
- ⑦ ひと あ き しよう ひか かいわ ⑦ 人と会っているときは、スマホやゲーム機などの使用は控え、会話を
大切にする。

家族のために(保護者向け)

- ⑧ インターネット等の危険性について家族で話し合しましょう。
- ⑨ インターネットにつながるすべての電子機器(※3)に、フィルタリング
やセキュリティソフトを付け、安心して活用できるようにしましょう。
- ⑩ 子供の利用状況を把握し、いつ、どこで、どのくらい使うか、必要なと
きは保護者が確認するなど、保護者が責任をもって管理しましょう。

- ※1 なが じかん おこな め からだ こころ つか けんこう えいきょう しんぱい 長い時間、SNS などを行うと、自だけでなく身体や心も疲れて、健康への影響が心配されます。その
ため、30分に1回は 20 秒 以上、画面から目を離すようにしましょう。また、目と画面は 30cm以上
はな 離すこともあわせて こころ がけましょう。
- ※2 こじんじょうほう じゅうしょ でんわばんごう なまえ しゃしん こじん とくてい じょうほう 個人情報とは、住所、電話番号、名前、写真、メールアドレス、IDなど個人を特定できる情報のこと
です。
- ※3 けんこう えいきょう しんぱい インターネットにつながる 電子機器は、テレビ、パソコン、携帯電話、スマホ(スマートフォン)、ゲーム
機、タブレット、携帯型音楽プレーヤーなどすべてを含みます。

我が家のSNSルール

簡単作成シート

使用時間

スマホ、SNSを使う時間は1日____時間にします。

スマホ、SNSを使う時刻は____時までにはします。

保管場所

それ以降は、_____に置いておきます。

投稿内容

次の内容はSNSに投稿しません。

使用場面

(例) 友達の写真

次の場面ではスマホを使用しません。

我が家の安全利用チェックリスト

- ☐ インターネットやSNSの危険性について家族で話し合っている。
- ☐ スマホや携帯電話にはフィルタリングや、セキュリティソフトを付けている。
- ☐ 週に1回以上は、子どもの携帯電話の利用状況や、SNSの内容を確認している。

我が家のSNSルール

～作ってみましょう、我が家のSNSルール～

作ってみるねり。



【SNS 学校ルール】

学校で配布された SNS 学校ルールを
貼っておこう。

このシートの活用方法

- ① SNS 練馬区ルールを家族で読みましょう。
- ② 学校の SNS ルールを家族で読みましょう。
- ③ SNS 練馬区ルール、SNS 学校ルールを参考に
して、簡単作成シートを家族で作ってみましょう。
- ④ 我が家の SNS ルール作りにチャレンジしましょう。