

令和 7 年 10 月 31 日 (金)
教育指導課 指導主事

SNS 練馬区ルール素案

【1 ページ】

		幼稚園・低学年	高学年	中学生
自分 のため	① 個人情報	じぶんのことはひみつにする なまえやじゅうしょなど、たいせつなことは人におしえないようにします。	個人情報は絶対に秘密にする 個人が特定される情報や写真は、SNS に書いたりのせたりしません。	個人情報は絶対に秘密にする 個人が特定される情報や写真は、SNS に書いたりのせたりしません。
	② 困ったとき	こまったときはすぐにそうだんする こわいメッセージや、へんなしゃしんをみたら、すぐにおうちのひとやせんせいにはなします。	困ったときはすぐに相談する 嫌なメッセージや、知らない人から連絡が来たら、すぐに保護者や先生に相談します。もちろん、自分からも嫌なメッセージや、知らない人への連絡をしません。	困ったときはすぐに相談する トラブルに巻き込まれたら、自分だけで解決しようとせず、すぐに信頼できる大人に相談します。
	③ 時間管理	つかうじかんをきめる SNS やゲームのつかうじかんをおうちのひとときめて、まもります。	使う時間を決めて守る SNS の使い過ぎ、ゲームのやりすぎ、動画の視聴しすぎ等を防ぐために、使用時間を決めます。もちろん、決めたことは守ります。	使いすぎを防ぐために時間を決める SNS やゲームの利用時間を自分で管理し、生活リズムを崩さないようにします。
	④ 情報の見極め	ほんとうかどうかをかんがえる ネットや SNS のじょうほうは、うそかもしれないから、すぐにしんじないようにします。	情報の真偽を見極める力をつける ネットや SNS の情報は正しくないものもあるので、すぐに信じず、複数の情報から判断します。	情報の真偽を見極める力をつける ネットや SNS の情報は正しくないものもあるので、すぐに信じず、複数の情報から判断します。
相手 のため	①-1 相手への配慮 (内容)	やさしいことばをつかう ・ SNS でも、友だちのきもちをかんがえて、やさしいことばをえらびます。	常に思いやりをもつ ・ 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」を考えて読み返します。	常に思いやりをもつ ・ 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」を考えて読み返します。
	①-2 相手への配慮 (時間帯)	・ ともだちがねているときや、べんきょうしているときは、メッセージをおくりません。	・ 相手の都合を考えて、送信時刻・回数に気を付けます。	・ 相手の生活リズムを考えて、メッセージの時間や頻度に気を配るようにします。
	①-3 相手との対応	・ ともだちとあそんでいるときは、スマホやゲームきはつかわずに、おしゃべりをたのしみます。	・ 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、会話を大切にします。	・ 対面でのコミュニケーションを大切に、スマホやゲーム機の使用は場面に応じて控えるよう心がけます。

		・ともだちのなまえをつかって、うそをついたり、わるぐちをいったりしません。	・アカウントの乗っ取りやなりすまは、絶対にしません。	・アカウントを不正に使ったり、他人に成りすましたりすることは、絶対にしません。
	③ 写真の 扱い	しゃしんやどうがをのせない ほかのひとのしゃしんやどうがをのせません。	相手の秘密を守る 他の人の写真や動画、個人情報を載せません。	相手の秘密を守る 他の人の写真や動画、個人情報をのせません。

【2ページ】

		低学年	高学年	中学生
健康のために 気を付けよう	健康への 配慮	<p>長い時間、SNS などを行うと、目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。そのために、</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・目と画面は30cm以上離すこともあわせて心がけましょう。 ・部屋の電気をつけて明るい中で使いましょう。 ・寝る1時間前からは、タブレットやスマホ等に触れないようにしましょう。 <p>を守りましょう。</p>		
保護者 向け	SNSの 使い方 について 話す	<p>お子様のSNS利用について、日頃からオープンに話し合える信頼関係を築きましょう。一方的な禁止ではなく、リスクと対処法について共に学び、考える姿勢が大切です。</p>		
	フィルタ リングと ルール	<p>フィルタリングは万能ではありません。お子様の発達段階に合わせて設定を見直しつつ、ネットリテラシーを高める教育を家庭でも行いましょう。</p>		
	相談 できる 関係づ くり	<p>万が一トラブルに巻き込まれた場合、お子様がすぐに相談できる信頼関係を築き、学校や専門機関と連携して対応しましょう。</p>		
		<p>家庭内でのタブレット等の使用ルールを、お子様と一緒に話し合っ作り、納得して守れるようにしましょう。</p>		

【3ページ】
SNS利用チェックリスト
チェック項目

	幼稚園・低学年	高学年	中学生
	1. じぶんのなまえやしゃしんを、ネットにのせたことはない。	1. 個人が特定される情報や写真を、書いたり載せたりしたことはない。	1. 個人が特定される情報や写真を、書いたり載せたりしたことはない。
	2. おともだちがいやなきもちになるようなことを、かいたことはない。	2. 誰かを傷つけたり、誤解を招いたりする可能性のある投稿をしたことはない。	2. 誰かを傷つける可能性のある投稿を避け、読み返してから送信している。
	3. ほかのひとのしゃしんやじょうほうを、ゆるしなしにのせたことはない。	3. 他人の写真や情報を、本人の許可なく載せたことはない。	3. 他人の写真や情報を、本人の許可なく投稿したことはない。
	4. ネットのじょうほうをすぐにしんじず、「ほんとうかな?」と考えている。	4. SNSやネット上の情報をうのみにせず、「本当かな?」と常に考えている。	4. SNSやネット上の情報をうのみにせず、「本当かな?」と常に考えている。
	5. つかうじかんをまもっている。	5. 利用時間を守っている。	5. 利用時間を守っている。
	6. グループでおはなしするとき、みんながたのしくすごせるようにしている。	6. SNS上で人と会話する時は、みんなが気持ちよく過ごせるように配慮している。	6. SNS上で人と会話する時は、みんなが気持ちよく過ごせるように配慮している。
	7. しらないひとにじょうほうをおしえたり、あおうとしたりしたことはない。	7. SNS上で知り合った人に、会おうとしたり個人情報を詳しく教えたりしたことはない。	7. SNS上で知り合った人に、会おうとしたり個人情報を詳しく教えたりしたことはない。
	8. こまったときは、おうちのひとやせんせいにそうだんするようにしている。	8. 「おかしいな」「困ったな」と感じる時があった時は、だれに相談するか決めている。	8. 困ったときに、信頼できる大人に相談する意識を持てたか。
	9. パスワードをだれにもおしえず、あんぜんなものをつかっている。	9. パスワードを誰にも教えず、安全なものに設定している。	9. パスワードを誰にも教えず、安全なものに設定している。
	10. うんどうやほんをよむなど、ネットいがいのこともたのしんでいる。	10. 日頃からSNS以外の活動（運動、読書、家族との会話など）も大事にしている。	10. SNS以外の活動（運動・読書・家族との会話など）にも時間を使っている。