

SNS 練馬区ルール

～^{じぶん}自分と^{あいて}相手を守る^{まも}大切な^{たいせつ}ルール～

じぶん

■ 「自分のために」 ■

① じぶんのことはひみつにする

なまえやじゅうしょうなど、たいせつなことは人におしえませんが、

② こまったときはすぐにそうだんする

いやなメッセージや、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

③ つかうじかんをきめる

SNSやタブレットたんまつなどのつかうじかんをおうちのひとときめまします。もちろん、きめたことはまもります。

④ ほんとうかどうかかんがえる

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。

※がっこうからくばられたタブレットたんまつはがくしゅうもくてきでつかいましょう。

あいて

■ 「相手のために」 ■

① つねにおもいやりをもつ

- ・ SNSでも、とも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。
- ・ ともだちがねているとき、べんきょうしているときは、メッセージはおくりません。
- ・ ともだちとあそんでいるときは、スマホやゲームきなどはつかわずに、おしゃべりをたのしみます。
- ・ **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。**

② 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。

■ 健康のために気をつけること ■

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、

- ・ 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30 cm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。

を心がけましょう。



■ 保護者の方へ ■

- ① 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。
- ② 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。
- ③ 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。
- ④ 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。



■ SNSねりまくルール

かくにんチェックリスト

【ていがくねん】

ひづけ： ____月 ____日



 <かくにんチェックリスト>	○ はい	△ どちらでない	× いいえ
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。	○	△	×
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。	○	△	×
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。	○	△	×
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。	○	△	×
5.つかうじかんをまもっている。	○	△	×
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。	○	△	×
7.知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。	○	△	×
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。	○	△	×
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。	○	△	×
10.うんどうやほんをよむなど、ネットいがないのこともたのしんでいる。	○	△	×

SNSのつかいかたできづいたこと：

【SNS学校ルール】

学校で配付された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。

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日〇〇時間にします。

スマホ、SNSを使う時刻は〇〇時までになります。

<保管場所>

それ以降は、〇〇〇に置いておきます。

<投稿内容>

次の内容はSNSに投稿しません。

(例) 友達の写真

<使用場面>

次の場面ではスマホを使用しません。

(例) みんなで会話を楽しんでいるとき

我が家のSNSルール
～作ってみましょう、我が家のSNSルール～

作ってみるねい。

