

わが家の家族ルールを決めましょう

わが家のネット・スマホのルール

作成 年 月

- ネット(スマホ)は 時から 時まで。
- スマホを使っていい場所は と です。
- ネットでやってよいことは と と です。それ以外の目的で使う時は、保護者に許可をもらいます。
- スマホを使わないときは必ず に置いておきます。
- 毎週 曜日は、保護者がスマホ(ネット)の使い方をチェックします。
-
-
-
-

※家族で話し合いをして、わが家のルールを決めましょう。決めたルールは、目につく場所に貼ってみんなで守りましょう。
 ※状況に応じて、ルールを追加したり、変更していきましょう。うまくルールを使って、ネットを上手に利用できる子どもに育てましょう。

わが家のネット・スマホのルールの例

- ◆食事中や勉強中は使わない。
- ◆トイレやお風呂に持ち込まない。
- ◆ゲームの料金請求が画面に表示されたら、すぐに親に相談する。
- ◆裸の写真など不健全な画像を撮らない、送らない。
- ◆自分の名前、顔写真、学校名など個人が特定できるものは許可なく投稿や公開しない。
- ◆個人が特定できるものや誤った(正しいかどうか判断できない)情報を他へ広げない。
- ◆友だちにメールやメッセージのやり取りを強要しない。
- ◆ネットで知り合った人とは絶対に会わない。
- ◆人を傷つける会話をしたり、その会話に加わったりしない。
- ◆1日〇時間まで、(利用料金は〇円まで)の利用とする。
- ◆自宅で使用する場所を限定する。(リビング限定など)
- ◆ネットを使用する際に困ったことがあったら、すぐに保護者に相談する。
- ◆学校へ行くときは、必ず家の人にスマホ・携帯を預けて、学校へはもっていかない。

困った時の相談先

- | | |
|--------------------------------|---------------------|
| 長崎県サイバー犯罪相談窓口……☎095-820-0110 | 警察相談ダイヤル ……☎ #9110 |
| 親子ホットライン……………☎0120-725-311 | 最寄りの県警本部につながります。 |
| 佐世保市教育委員会学校教育課…☎25-9644 | 法テラス ……☎0570-079714 |
| 佐世保市青少年教育センター……☎22-0781 | 佐世保市教育センター…☎76-7331 |
| 佐世保市市民生活部消費生活センター…☎22-2591 | |
| 24時間子供SOSダイヤル…………☎0120-0-78310 | |

保護者の皆さまへ

ネットトラブル^{ゼロ}をめざして

ネットで起きた子どものトラブルの責任は親にあります!



小・中学生のお子様 インターネットを自由に 使わせてはいませんか?

スマートフォンや携帯電話だけでなく様々な機器がインターネットにつながります。保護者が気付かないうちに子どもがインターネットにつなげている場合があります。



スマホ

インターネットにつながる機器はこんなにあります!



解約したスマホ



音楽プレーヤー



携帯ゲーム機



タブレット・PC

子どもだけのネット利用は危険です!

お子様にケータイ・スマホは本当に必要ですか？

子どもがスマホをほしがる理由

家族への連絡 防犯・防災 勉強の調べ物 動画による学習 友達とのSNS 動画の閲覧

通話機能のみの携帯にする
GPS付キッズ携帯にする

リビング等大人の目のある場所
においた共有PCやタブレットPCで

保護者の端末機器や
リビングのPCから行う

スマホにする理由はありません！

ここ数年、県内でおきた

ネット(スマホ)のトラブル

SNSでのトラブル

加害者・被害者どちらにもなりうる

何気ない書き込みで 名誉棄損

軽い気持ちで、書き込んだ言葉が、名誉棄損になり、相手から損害賠償の訴えを起こされることも。ネットで広がったら高額になることも。

SNSで知り合った人から 性的被害

SNSで知り合った人と、仲良くなり、実際に会ったら取り返しのつかないことに。ネット上のやり取りでは、書き込まれた情報が本当かわかりません。

自分や友達の写真を掲載 個人情報流出

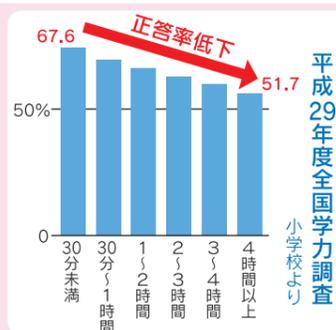
軽い気持ちで、悪ふざけの写真を掲載。ネットに流れた写真はすべてを回収、削除することはほぼ不可能。内容によっては、犯罪になる可能性があります。

ネット(スマホ)依存

身体だけでなく心にも影響がでる

長時間のネット (スマホ)の利用で 学力低下

ネットを長時間利用する児童ほど学力テストの正答率が低い傾向が見られます。



体を動かさずにネットばかりしていると影響がでるもの

睡眠時間・脳機能・体力

ネットの長時間利用により、睡眠不足になり体内時計が狂い、不登校の原因にも。また、成長期に外で体を動かさないと、骨や筋肉も育ちません。さらに、脳の健全な発達にも影響が出ます。

ゲーム(アプリ)でのトラブル

気付かないうちに高額請求

アプリの課金で保護者が気づかないうちに 高額課金

スマホなどのアプリ(ゲーム・SNS)には、お金を払うと、様々な特典が受けられるものがあります。「無料」と書いてあっても、お金を払うと特典が受けられるものもあります。「無料」と書いてあるゲームだからと気軽に子どもにやらせていたら、気付かないうちに子どもがお金を使っていることも。また、最初は数百円の課金を親のクレジットカードから支払ったところ、設定によっては、次はクレジットカードなしでも支払可能になり、子どもがよく考えずに購入を繰り返し、請求が一月で100万円をこえたという案件もあります。



トラブルを起こさないために 親子でネット利用について よく話をしましょう

小・中学生の ネット利用は必要最小限にしよう！

ネットを利用する時に気を付けてほしいこと！

子どもたちを守る4つのルール

ネットを利用する際には、必ず**フィルタリング**を利用しましょう。

※スマホ、タブレット、PCすべての機器でフィルタリングを利用できます。

親の目による**確認**を行いましょう。

※ネットを利用する時は、リビングなど親の目が届くところで利用させましょう。
※定期的に、子どもの利用状況を画面を見て確認しましょう。確認する内容は

- ① メールやSNSでの書き込んでいる内容
- ② ネット利用している時間及び場所
- ③ アプリやゲームでの課金状況(金額や購入した内容)

小学生には**午後9時** 中学生には**午後10時**以降の 機器の使用を控えさせ、保護者が預かりましょう。

家族のルールを作成し、**保護者も一緒に**ルールを守りましょう。子どもは親の姿を見ています。