

ね り ま く
SNS 練馬区ルール

じぶん あいて まも けつい
～自分と相手を守る10の決意～

自分のために

かぞく りようじかん き
家族と利用時間を決める。

じぶん しゃしん どうが こじんじょうほう
自分の写真や動画、個人情報（ 1 ）をのせない。

とうこう ほごしゃ せんせい み ないよう
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

ほか ひと しゃしん どうが こじんじょうほう
他の人の写真や動画、個人情報をのせない。

そうしん まえ だれ み み ひと きも
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

かんが よ かえ
考えて読み返す。

あいて つごう かんが そうしんじこく かいすう き つ
相手の都合を考えて、送信時刻・回数に気を付ける。

ひと あ ひと き しょう ひか かいわ
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）

インターネット等の危険性について家族で話し合いましょう。
インターネットにつながるすべての電子機器（ 2 ）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。

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 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。
- 2 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。

管理方法

SNSのパスワードは_____です。

このパスワードは(_____ (例) 家族で) 共有します。

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) 食事中

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、子供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

SNS 練馬区ルールを家族で読みましょう。

学校の SNS ルールを家族で読みましょう。

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見ましょう。

我が家の SNS ルール作りにチャレンジしましょう。