

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

- ①家族と利用時間を決める。
- ②自分の写真や動画、個人情報（※1）をのせない。
- 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他の人の写真や動画、個人情報をのせない。
- 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相手の都合を考えて、送信時刻・回数に気を付ける。
- 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。

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（※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。
- 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 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をすべてを含みます。

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_____時までになります。

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~

自分だけの
SNSルールを
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。