



情報端末等*を安全に利用するために～SNS家庭ルール～

かてい 【家庭内のルール】

*情報端末等…学習用情報端末、携帯電話、スマートフォン、パソコン、ゲーム機等インターネットに接続可能な情報通信機器のこと。

<使い方のルール>

- ダウンロードのさいは、必ず保護者にきよかを取る。
- メッセージを送信する際は、事前に送信先や内容を必ず見直し、個人情報等はぜったいに書かない。
- ていきてきにフィルタリング・アクセスせいげんのせっていやメール等の内容を保護者に見せる。
※青少年の使用する端末にフィルタリングを設定することは保護者の責務です。（青少年インターネット環境整備法第6条）
- 不適切なサイトにアクセスしない。
- インターネット上のファイルにはきけんなものもあるので、むやみにダウンロードしない。
- 本人のきよかを得ることなく写真をとったり、ろくおん・ろくがしたり、かくさんさせたりしない。
- 自分や他人の個人情報（名前、住所、電話番号、メールアドレスなど）や他人をきずついたり、いやな思いをさせることをインターネット上に書き込むなどのこういはしない。

主に学習用情報端末に関わること

- 学習用情報端末・アカウント（ID）・パスワードを適切に取り扱う。
- 学習用情報端末は学習に関係のない目的では使わない。
- 充電は学校が定めたルール以外の方法を行わない。
- アプリケーションの追加/さくじょ、せっけいの変更は、学校の指示に沿って行う。



<時間のルール>

- 夜（☆）時をすぎたら使わない。☆目安として、小学生は21時とする。
- 使用時間は、1日（★）分まで。★学校のかだい等で学習用情報端末を使用する時間は含めない。

<場所のルール>

- よくしつやトイレ等には持ち込まず、家庭内であらかじめ決めた場所（◆）で使用する。
◆は保護者の方と決めましょう。

<健康面へのはいりよ>

- 良いしせいを保ち、机と椅子の高さを正しく合わせて、目と情報端末等の画面とのきよりを30cm以上はなす。（目と画面のきよりは長ければ長い方が良い）
- 長時間にわたってけいぞくして画面を見ないよう、20分に1回は、20秒以上、画面から目をはなして、できるだけ遠くを見るなどして目を休める。

<その他>

- SNSやインターネット上で知り合った人と会う約束はしない。
- こまったときは、保護者や相談窓口に相談する。

相談窓口

- ①東京子どもネット・ケータイヘルプデスク（こたエール）
こたエールは、メールやLINEでも相談を受け付けています。 0120-1-78302
- ②東京都いじめ相談ホットライン（24時間） 0120-53-8288
- ③目黒区消費生活センター（相談専用電話） 03-3711-1140
消費生活センターは、契約上のトラブルなど消費生活全般について困ったときの相談を受け付けています。
- ④警察相談専用電話 #9110
- ⑤子どもの人権110番（法務局、地方法務局） 0120-007-110

【家庭内でのルールづくりのポイントのれい】をさんこうに保護者の方とルールを決めましょう。



じょうほうたんまつとう あんぜん りょう 情報端末等*を安全に利用するために～SNS家庭ルール～

かてい 【家庭内のルール】

*情報端末等…学習用情報端末、携帯電話、スマートフォン、パソコン、ゲーム機等インターネットに接続可能な情報通信機器のこと。

<使い方のルール>

- ダウンロードの際は、必ず保護者に許可を取る。
- メッセージを送信する際は、事前に送信先や内容を必ず見直し、個人情報等は絶対に書かない。
- 定期的にフィルタリング・アクセス制限の設定やメール等の内容を保護者に見せる。
※青少年の使用する端末にフィルタリングを設定することは保護者の責務です。(青少年インターネット環境整備法第6条)
- 不適切なサイトにアクセスしない。
- インターネット上のファイルには危険なものもあるので、おやみにダウンロードしない。
- 本人の許可を得ることなく写真を撮ったり、録音・録画したり、拡散させたりしない。
- 自分や他人の個人情報(名前、住所、電話番号、メールアドレスなど)や他人を傷つけたり、嫌な思いをさせることをインターネット上に書き込むなどの行為はしない。

主に学習用情報端末に関わること

- 学習用情報端末・アカウント(ID)・パスワードを適切に取り扱う。
- 学習用情報端末は学習に関係のない目的では使わない。
- 充電は学校が定めたルール以外の方法を行わない。
- アプリケーションの追加/削除、設定の変更は、学校の指示に沿って行う。



<時間のルール>

- 夜(☆)時を過ぎたら使わない。☆目安として、小学生は21時とする。
- 使用時間は、1日(★)分まで。★学校の課題等で学習用情報端末を使用する時間は含めない。

<場所のルール>

- 浴室やトイレ等には持ち込まず、家庭内であらかじめ決めた場所(◆)で使用する。

◆は保護者の方と決めましょう。

<健康面への配慮>

- 良い姿勢を保ち、机と椅子の高さを正しく合わせて、目と情報端末等の画面との距離を30cm以上離す。(目と画面の距離は長ければ長い方が良い)
- 長時間にわたって継続して画面を見ないように、20分に1回は、20秒以上、画面から目を離して、できるだけ遠くを見るなどして目を休める。

<その他>

- SNSやインターネット上で知り合った人と会う約束はしない。
- 困ったときは、保護者や相談窓口に相談する。

相談窓口

- | | |
|--|--------------|
| ①東京子どもネット・ケータイヘルプデスク (こたエール) | |
| こたエールは、メールやLINEでも相談を受け付けています。 | 0120-1-78302 |
| ②東京都いじめ相談ホットライン (24時間) | 0120-53-8288 |
| ③目黒区消費生活センター (相談専用電話) | 03-3711-1140 |
| 消費生活センターは、契約上のトラブルなど消費生活全般について困ったときの相談を受け付けています。 | |
| ④警察相談専用電話 | #9110 |
| ⑤子どもの人権110番 (法務局、地方法務局) | 0120-007-110 |

【家庭内でのルールづくりのポイントの例】を参考に保護者の方とルールを決めましょう。