



私たちは、SNS やオンラインゲームなどを安心して安全に使うことができるように、みんなで話し合っ
てルールを見直しました。自分や仲間、健康を守るために、保護者との約束を守ります。タブレットは、学習のために有効に使います。



わたしたちのルール

- ★ 困ったことがあったら、保護者や先生に相談します。
- ★ 月に一度は、決めた約束やルールを守っているか家族と点検（話し合い）をします。

【自分を守る】

- フィルタリングやペアレンタルコントロールなどでトラブルを防ぎます。
- 知らない人とのやりとりや会うことはしません。
- やるべきことをしてから使います。

【仲間を守る】

- 個人情報、ネット上にのせません。（勝手に写真等をのせません。）
- 悪口やうわさ話を書かせません。
- 相手のことを考えて言葉遣いに気を付けます。

【健康を守る】

- 使い終わる時刻や1日に使う時間を保護者と相談して決め、守ります。
→ 使い終わる時刻： 時まで
(目安：小学生低学年8時まで・高学年9時まで・中学生10時まで)
- 1日に使う時間： 時間まで
(目安：平日1時間・休日2時間まで)
- 決めた時間を超えてしまったら、次の日は使わないようにします。
- 家庭で決めた場所に保管します。（親に預け、電源を切る）
- “ながら”使用はしません。（勉強中・食事中など）
- 姿勢に気を付け、画面から目を離して使用します。
- 30分おきに目を休め、寝る30分～1時間前までに使用を終わります。

保護者のルール

【わが子を守る】

- フィルタリングやペアレンタルコントロール（見守り設定）を設定します。
- オンラインゲーム等の使用を許可するときは、年齢制限を確認します。
- 家庭のルールを決めて、守らせます。
- 顔を見て会話をし、何でも話せる関係をつくります。

【子どもたちを守る】

- よくない行動や使い方は、大人として注意をします。
- 私たち自身がマナーを守り、子どもたちの手本となるようにします。

わが家のルール（使い終わる時刻や1日の使用時間以外について家庭で決めたルールを書きましょう）