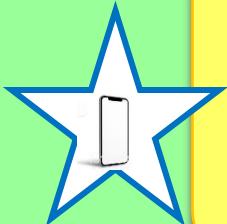


# SNS練馬区ルール

～自分と相手を守る10の決意～



## 自分のために

- ① かぞく りょうじかん き  
家族と利用時間を決める。
- ② 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。
- ③ 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

- ④ 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。
- ⑤ 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  
考へて読み返す。
- ⑥ あいて つごう かんが そうしんじこく かいすう き つ  
相手の都合を考へて、送信時刻・回数に気を付ける。
- ⑦ ひと あ 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  
たいせつ を大切にする。

## 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いましょう。
- 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。

## 我が家家のSNSルール

～作ってみましょう、我が家家の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

- 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。
- ③SNS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。