

SNS 練馬区ルール

～自分と相手を守る大切なルール～

区では、SNSをめぐるトラブルから子供たちを守るために、学校や家庭でのルール作りの参考となるルールを定めています。

本紙は、未就学児保護者向けとして、子供の発達段階や保護者の関わり
の大切さを考慮して作成しています。各家庭でご活用ください。

■ 保護者の方へ ■

お子様のSNS利用について、まずは保護者の機器の与え方が、
今後の成長に大きく影響します。

① 機器利用の時間や場面について考えましょう

- ・ 子供の生活習慣が安定するように 睡眠 1 時間前には利用を終わらせるように
しましょう。食事中や話し中の利用はやめて、食事や会話に集中させましょう。
- ・ 一日の利用時間を決めて使用させるようにしましょう。
- ・ 保護者や大人のいるところで利用させましょう。

② 情報の内容と保護者の関わり

- ・ 見ている動画や遊んでいるゲームの内容は保護者が把握し、管理して、年齢や
発達にふさわしいものかを吟味して渡すようにしましょう。
- ・ 一緒に親子で見て、子供の理解や感性を把握することも必要です。

③ 機器の与え方

- ・ 大人の都合で渡すのではなく、必要な場面を大人が決めておきましょう。
- ・ 子供がやりたがるから与えるのではなく、渡し方についても大人が考えましょう。

④ 保護者自身の知識や使い方

- ・ 食事中にスマホを触る、人と話しているときに使うなど、生活や人との関わり
に良くないことを伝え、使い方のモデルになるようにしましょう。
- ・ パスコードロックやフィルタリング設定など管理機能を知り、制限をかけ大人が
管理しましょう。
- ・ 万が一トラブルに巻き込まれたときにお子さんがすぐに伝えられるように
しましょう。

⑤ ルールを決めて

- ・ タブレットやスマホなどの電子機器の使用ルールを保護者主体でお子さんと一緒に
決めて、お子さんに分かりやすく理由を説明しましょう。
また、守れなかったときの対応も決めておきましょう。
成長に応じてルールを変えていくことも必要です。

⑥ タブレットやスマホなどの電子機器による成長への影響

- ・ 気持ちのコントロールが難しい、コミュニケーション能力の低下、生活リズムの
乱れ、睡眠障害の影響、集中力の低下、視力発達やIT眼症への影響、
体力運動能力への影響などが言われています。使用することで何が子供に
影響を与えるのか保護者が把握しておく必要があります。



■ 「こどもたちへ」 ■



タブレットやスマホなどをつかうときは



- ・おうちのひとがいいと いったときに つかいます。
(しよくじのとき、よるおそいじかん、おはなしを
しているときには つかいません)
- ・みているものは こどもが みていいものか かくにんして
もらいましょう
- ・おわるじかんを きめてからつかい、じかんはまもりましょう
- ・つかっているときに こまったことがあったら すぐにおうち
のひとにはなしましょう
- ・メールやSNSでなにか おくるときは おうちのひとに
みせてから おくりましょう
- ・メールやSNSでなにか きたときには おうちのひとと
いっしょにみましょう

