

SNS 練馬区ルール

～自分と相手を守る大切なルール～

SNSをめぐるトラブルから子どもたちをまもるために、本ルールをさだめています。

本ルールをもとに、「SNS学校ルール」、「わがやのSNSルール」とじゅんにつくっていくさいに、はなしあいのさんこうにしてください。

「SNSを どうつかう？」 ※せんせい や おうちのひと と かくにんしよう

SNSは、せかいじゅうの人とつながることができるべんりな 도구 ですが、つかいかたしだい で じぶんもあいてもきずつくおそれがあります。いかのことをわすれずにつかきましょう。

- ・ がめんのむこうには、こころをもった「あいて」がいること
- ・ いちどはっしんしたじょうほうは、けせないかのうせいがあること

■ 「じぶんのために」 ■

① じぶんのことはひみつにする

なまえやじゅうしょなど、たいせつなことは人におしえないようにします。

② いやなことはすぐにおとなにそうだんする

こわいメッセージや、へんなしゃしんを見たら、すぐにおうちの人やせんせいなどのおとなの人にはなしをします。

③ つかうじかんをきめる

SNSやゲームのつかうじかんをおうちの人ときめて、まもります。

④ ほんとうかどうかをかんがえる

SNSのじょうほうは、うそかもしれないからすぐにしんじないようにします。

※がっこうからくばられたタブレットはがくしゅうでつかいます。

■ 「あいてのために」 ■

① おもいやりをもつ

- ・ SNSでも、ともだちのきもちをかんがえて、やさしいことばをえらびます。おくるまえには、あいてがどうおもうかをかくにんしてからおくります。
- ・ ともだちがねているじかんやごはんのじかんなどには、メッセージをおくることはひかえます。
- ・ かぞくやともだちといっしょにいるときは、スマホやゲームきはつかわずに、おはなしをします。

② あいてのひみつをまもる

ほかの人のしゃしんやどうがなど、あいてのじょうほうはのせません。

※SNSとは・・・

- ・「ソーシャル・ネットワーキング・サービス」のりやくで、インターネットをつかって人とつながるサービスのことです。
できることのれい：ともだちとメッセージをやりとりする。
しゃしんやどうがをみせあう。
じぶんのすなことをはっしんする。
- ・みじかなSNSのれい：LINE(メッセージやつうわ)、
Instagram(しゃしんやどうが)
X(みじかいぶんしょう)

■ けんこうのためにきをつけること ■

ながいじかん、SNSなどをおこなうと、めだけでなくからだやこころもつかれて、けんこうへのえいきょうがしんぱいされます。そのために、

- ・ 30ぷんに1かいは20びょういじょう、がめんからめをはなすようにしましょう。
- ・ めとがめんは30cmいじょうはなしましょう。
- ・ へやのでんきをつけてあかるいなかでつかいましょう。
- ・ ねる1じかんまえからは、タブレットやスマホなどにふれなないようにしましょう。

をこころがけましょう。



■ 保護者の方へ ■

- ① お子様のSNS利用について、日頃からオープンに話し合える信頼関係を築きましょう。一方的な禁止ではなく、リスクと対処法について共に学び、考える姿勢が大切です。
- ② フィルタリングは万能ではありません。お子様の発達段階に合わせて設定を見直しつつ、ネットリテラシーを高める教育を家庭でも行いましょう。
- ③ 万が一トラブルに巻き込まれた場合、お子様がすぐに相談できる信頼関係を築き、学校や専門機関と連携して対応しましょう。
- ④ 家庭内でのタブレット等の使用ルールを、お子様と一緒に話し合って作り、納得して守れるようにしましょう。




■ SNSねりまくルール かくにんチェックリスト



【ていがくねん）】

日付： ____月 ____日

がっきのはじめや、ながいやすみのあけたときに、じぶんがSNSをどうつかっているか、ふりかえてみましょう。

|  <かくにんチェックリスト> | ○ △ × はい どちらでもない いいえ |
|---|---------------------------------------|
| 1. じぶんのなまえやししんを、SNSなどにのせないようにしたか。 | ○ △ × |
| 2. おともだちがいやなきもちになるようなことを、かかなかったか。 | ○ △ × |
| 3. ほかのひとのししんやじょうほうを、ゆるしなしにのせなかつたか。 | ○ △ × |
| 4. SNSやネット上のじょうほうを、すぐにしんじないで、ほんとうかかんがえたか。 | ○ △ × |
| 5. つかうじかんをまもって、べんきょうやねるじかんをたいせつにしたか。 | ○ △ × |
| 6. グループでおはなしするとき、みんながたのしくすごせるようにしたか。 | ○ △ × |
| 7. しらないひとに、じょうほうをおしえたり、あおうとしたりしなかつたか。 | ○ △ × |
| 8. 「おかしいな」「こまったな」とかんじるときがあったときは、だれにそうだんするかきめている。 | ○ △ × |
| 9. こまったときは、おうちのひとやせんせいにそうだんしたか。 | ○ △ × |
| 10. うんどうやほんをよむなど、SNS、ネットやゲームいがいのこともたのしんだか。 | ○ △ × |

SNSのつかいかたで きづいたこと：

【SNS学校ルール】

学校でくばられたSNS学校ルールを
はっておこう。

このシートの活用方法

- ① SNSねりまくルールをかぞくでよみましょう。
- ② 学校のSNSルールをかぞくで読みましょう。
- ③ SNSねりまくルール、SNS学校ルールをさんこうにして、「かんたんさくせいシート」をかぞくでつくってみましょう。
- ④ わがやのSNSルールづくりにチャレンジしましょう。

わがやのSNSルール

かんたんさくせいシート

<しょうじかん>

スマホ、SNSをつかうじかんは1にち〇じかんにします。
スマホ、SNSをつかうじこくは〇じまでにします。

<ほかんばしょ>

つかわないときは、〇〇〇においておきます。

<とうこうないよう>

つぎのないようはSNSにとうこうしません。
(れい)ともだちのしゃしん

<しょうばめん>

つぎのばめんではスマホやゲームきをつかいません。

(れい)みんなでかいわをたのしんでいるとき

わがやのSNSルール
～つくってみましょう、わがやのSNSルール～

つくってみるねい。



©2011 練馬区ねり丸