

スマートフォン・インターネット・SNS

つか

かた

ほんとう

だいじょうぶ

その使い方、本当に大丈夫？

あ ことば
合い言葉は

令和7年度

あ

わなない

き

ずつけない

の

せない

ま

なあとまもる

つ

かいすぎない



あき 秋になってもまつばは染まらない

か ま が や し きょういく い い ん か い
鎌ヶ谷市教育委員会

スマホのルール

かぞく いっしょ かんが
家族と一緒に考えてみましょう

いつ使う？

- ☐ 食事中は使わない
- ☐ _____ 時以降は使わない
- ☐ お風呂に持ち込まない
- ☐ 1日 _____ 分までしか使わない
- ☐ 使う場所は _____ にする
- ☐ 充電は リビングで行う

どのように
使う？

- ☐ 他人の写真や動画を許可なく勝手にのせない
(個人情報を書かない)
- ☐ 悪口を書き込まない
- ☐ 相手のことを考えて使う
- ☐ 公共の場では マナーモードにする
- ☐ 友だちや親の前で言えないようなことを
SNS等で送らない
- ☐ フィルタリングを行う
- ☐ 裸の写真や動画を送らない
他の人に送ってもらうようにたのまない

使うための
やくそく
約束は？

- ☐ パスワードをかけない
- ☐ いつでも親が見てもいいこととする
- ☐ 料金は _____ 円を超えないようにする
- ☐ アプリやゲーム 音楽等で勝手に課金しない
- ☐ 約束を破ったら スマホを解約する
- ☐ 困ったことがあったら 必ず相談する

相談窓口

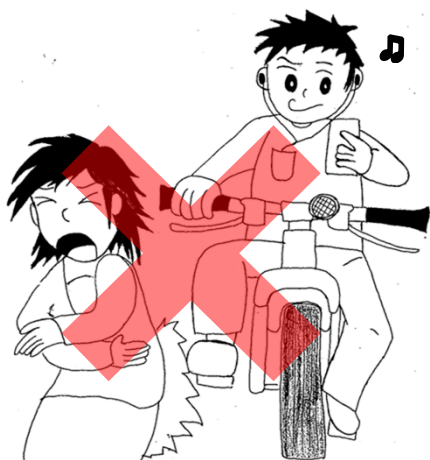
もしトラブルにまきこまれたら

- 鎌ヶ谷警察署 047-444-0110 ○鎌ヶ谷市青少年センター 047-445-4393
- インターネット目安箱 Chromebookのメニュー画面から書き込めます
- チャイルドライン（18歳以下の青少年対象の相談窓口）
0120-99-7777（受付時間：毎週月曜日～土曜日/午後4時～午後9時）
- 24時間子供SOSダイヤル 0120-0-78310（受付時間：24時間）
- 鎌ヶ谷市教育委員会 学校教育課指導室 047-445-1518
- 千葉県子どもと親のサポートセンター 0120-415-446
- 千葉県ヤングテレホン（県警少年相談窓口） 0120-783-497
- 買い物などでのお金についてのトラブル 消費者庁 消費者ホットライン 188



なゐをまもる

じぶんかって こうどう たいへん じ こ じけん
自分勝手な行動が、大変な事故・事件に



- ながらスマホは、交通事故の原因に！加害者になってしまうことも。
- ながらスマホは、転倒・転落や他の人に迷惑をかけ、事故の原因に！死亡事故になってしまうことも。
- 電車やバスなどでの通話は、周りの人に迷惑をかけてしまいます。トラブルの原因にも。
- 勝手に人物を撮影すると、時には人の権利を侵害すること。



かいすぎない

いぞん
スマホ依存になっていない？けじめをつけて



- 勉強・食事・入浴・睡眠などの生活時間をけずることのないように気を付けて使しましょう。
- 睡眠時間が減ると、集中力もなくなり、体や心の不調の原因に。終わりの時間を決め、早く寝ましょう。
- 友だちとのメッセージのやりとりは、相手のことも考えて早めに終わらせましょう。
- ゲームやアプリでは、少しだけのつもりが重なって、いつの間にか高額になることも。

保護者の皆様へ

スマートフォンなどのインターネットに接続する機器は、生活する上で、大変便利なものとなっています。しかし、使い方を一つ誤ると犯罪被害にあったり、知らぬ間に犯罪者になったりしてしまう恐れがあります。

まずは、お子様にスマートフォンなどを所持させるか否かについてしっかりと検討し、安全のためにスマートフォンやSNSなどのメリットとデメリットについて正しい認識をもっていただくようお願いします。

お子様にスマートフォンなどのインターネット接続機器を持たせたり、使用させたりする際には、ご家庭内でのルールをしっかりと決めておく必要があります。なぜこの使い方がいけないのかなど、その理由をお子様と一緒に考えることで、お子様の情報活用能力の向上にもつながります。また、フィルタリングサービスの設定もお願いします。

お子様が被害者や加害者にならないためには、ご家庭の力が必要です。

みなさんの力で子ども達を守りましょう。

あ わない

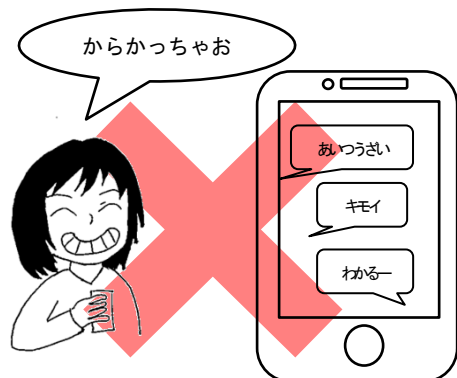
など し あ ひと あ
SNS等で知り合った人とは会わない



- SNS やインターネットで出会った人とのトラブルが急増しています。性犯罪をはじめ、命の危険も・・・！！
- 「ちょっとだけなら・・・」「話を聞ってくれるから・・・」「私は大丈夫」「信用できるから」などの思いこみが大変なことになります。

き づつけない

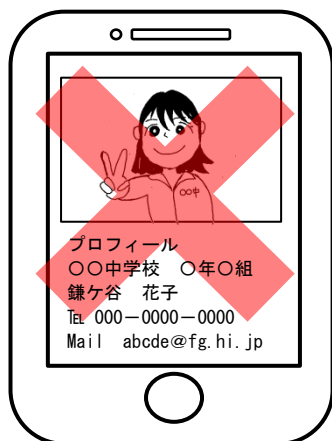
なにげ おく ことば しゃしん たにん きず
何気なく送った言葉や写真が他人を傷つけてしまうことも



- 友だちの悪口や人を傷つけるような言葉を書いてはいけません。
- 友だちの写真などを勝手に投稿してはいけません。
- ※ 自分の名前を書いていないから平気だと思っていても、特定されることがあります。
- ※ 消せば大丈夫だと思っていても、一度載せたものは一生残ると考えましょう。場合によっては、罪に問われることがあります。

の せない

こじんじょうほう の おく
個人情報を載せない、送らない



- 知らない人に自分や友だちの連絡先を教えるのは絶対にいけません。
- ※ 悪用されるおそれがあります。
- 写真の位置情報や背景等から場所が特定されます。十分注意しましょう。
- 顔や体を露出した写真などは、悪用されたり、児童ポルノ禁止法などの罪に問われたりする場合があります。安易に撮ったり送ったりしてはいけません。
- ※ 個人情報はトラブルの原因や犯罪被害にあう恐れがあります。掲載したり、送信したりしたら簡単に消せません。