

自己チェック!しよう

最近こんなことはないかな?

- スマホやゲームをしていて寝る時間が遅くなってしまおう
- 学校にいてもスマホやゲームのことが気になる
- 学校から帰ったらすぐにスマホやゲームをする
- ごはんを食べながらスマホやゲームをする
- 外で歩きながらスマホやゲームをする
- 年齢制限のかかったサイトを見たことがある
- お金の請求画面が出てきたことがある
- ネットで知らない人と知り合いになった
- ネットで買い物を一人でしたことがある
- ネットなどに自分のことや写真をのせたことがある
- ネットなどに友達の悪口をかけたことがある

スマホやゲームの使い方を見直そう!

困ったときは

お気軽にご相談ください。

国民生活センター消費者ホットライン
☎ 0570-064-370

静岡市子ども若者相談センター
☎ 054-221-1314

こころのホットライン
☎ 0120-783-370

24時間いじめ相談電話
☎ 054-254-6811

静岡県警察 サイバー犯罪相談窓口
☎ 054-254-9110

文部科学省 24時間いじめ相談ダイヤル
☎ 0570-0-78310

法務局 みんなの人権110番
☎ 0570-003-110

全国共通子どもの人権110番
☎ 0120-007-110

静岡市PTA連絡協議会

TEL・FAX 054-351-1740

制作協力 | 英図書 子どものためのeモラル教室 comini.
TEL 054-238-7090 FAX 054-266-4510

家族で決めよう!
わが家のルール★



携帯ゲーム



スマートフォン



タブレット端末



ノートパソコン



インターネットやスマホ・携帯ゲームを使う時はマナーやルールを守ろうね！
家族といっしょにチェックしながら「わが家のルール」を作ろう！



1 学校から帰っても友だちとつながれるLINE。おしゃべりできることは楽しい。でも楽しむために気を付けることは？
(2つ選んでね)

- ①他の人が見ていないから悪口も書く
- ②傷つける言葉は書かない
- ③その場で思った事をどんどん書く
- ④送る前に相手に誤解されないか読み直す



2 食事の時にスマホがなったよ。どうする？

- ①すぐに返事をしなきゃ
- ②食事中だからさわらない

3 友だちのゲームのIDとパスワードがわかったよ。どうする？

- ①友だちにばれないように使う
- ②使わない

4

ネットやゲームをしていて欲しいものやアイテムが売られていたよ。どうする？

- ①家族にだまって買う
- ②家族に相談する



5

ネットを使っている時に、あやしいページや年齢制限のあるページが出てきたよ。どうする？

- ①そのまま見続ける
- ②すぐに閉じる



6

アプリやソフトをダウンロードしたい時は、家族に相談してからにしよう。なぜだかわかる？

- ①使い方がわからないから
- ②あぶない目にあうことがあるから

7

ネットやゲームで知り合った人に「会いたい」と言われたよ。どうする？

- ①もっと話をしたいから会う
- ②どんな人かわからないから会わない



8

自分や周りの人を守るためにも、ネットにのせないほうがいいものは？
(2つ選んでね)

- ①名前や学校名、住所や電話番号
- ②友だちとの写真
- ③本を読んだ感想
- ④ゲームの攻略法



何かをしてもついつい気になる、スマホやゲーム。勉強中も、家族で話している時も歩いている時も、食事中も、布団の中でも……
自分でも気になるから正しい使い方を意識して時間を決めよう！

〈平日〉 時まで

〈休日〉 時まで

〈1日〉 分間・時間