



高知家の教育

インターネット利用のルールを 考えよう

小学生のみなさんへ



高知県教育委員会

インターネット（スマホなどの使用）は、調べものやゲームをしたり、友達と話したり、楽しい動画を見たり、とても便利な道具です。

しかし、使い方をまちがえると、勉強する時間がなくなったり、眠れなくなったり、困ったことに巻き込まれたりすることもあります。

このチラシには、「インターネットをじょうずに使うための4つの考え方」が書かれています。これを知っていると、あなたはもっと楽しく、安全にインターネットを使えるようになります。

もうすぐ冬休みです。冬休みには自由な時間も多くなるかもしれません。お家の人といっしょに、「自分なりのルール」を決めて、インターネットを安全に楽しむ名人になりましょう！

スマホやゲームの使いすぎで、 「元気の充電」切れてない？

たとえば

- ・最近、目が疲れる
- ・なんだか頭がぼーっとする など



☆こんなルールにしよう

- ・スマホ、ゲームは1日2時間まで
- ・使っているのは夜9時まで など



スマホに大切な時間を「盗まれてない」？

たとえば

- ・最近、友達と会って遊ぶのが面倒
- ・勉強や趣味の時間が減った など



☆こんなルールにしよう

- ・食事中は使わない
- ・30分ごとに休憩をする など



「ネットのキケン」に気づいてる？

たとえば

- ・知らない人に家の場所や秘密を知られるのはキケン
- ・無料ゲームのはずが高額請求が家にきた など



☆こんなルールにしよう

- ・新しいアプリは家の人と話してから入れる
- ・インターネット上で出会った人とは会わない など

画面の向こうに「人がいる」ことをわすれてない？

たとえば

- ・人の写真を、勝手に使ってトラブルになった
- ・気づいたら、悪口を送ったり、送られたりしていた など



☆こんなルールにしよう

- ・勝手に人の写真を撮らない
- ・送信する前に内容を見直す など

「大学生のみなさんが高知県の子どものために作ってくれた資料から（高知工科大学サイバーボランティアサークルCykut）」

保護者の皆さまへ

今年12月初旬に県教育委員会から配布した「家庭学習、家での時間を見直そう！」というチラシの中で「家庭でスマホ等の使い方のルールを決めていない子どもは、授業外学習時間が少ない傾向にある」ということをお知らせしました。スマホ等の使い方は、子どもたちの生活そのものに大きな影響があります。ぜひご家庭でルールを話し合い、子どもたちが自分の力で守っていけるよう、見守ってあげてください。

また、今年7月に配布した啓発チラシ「見直そう！インターネット等の利用時間 保護者のみなさんへ」も併せてご活用をお願いいたします。

※右の2次元コードは上記の7、12月に配布したチラシです。併せてご覧ください。



↑7月 ↓12月



※見える所に貼って意識しましょう。

家族といっしょに「自分なりのルール」をつくってみよう！

ステップ1 学習以外で1日インターネットなどを何時間していますか？計算してみましょう。

 ゲーム じかん 時間 ふん 分	+	 動画を見る じかん 時間 ふん 分	+	 その他 (ラインなどのSNS) じかん 時間 ふん 分	=	1日に使う じかん 時間 ふん 分
---	---	---	---	---	---	--------------------------------------

ステップ2 「4つの考え方」をヒントにして、インターネットの利用時間などについて、お家の人と話し合って、自分なりのルールをつくりましょう！

【 】のルール

*ルールができたなら、応援メッセージを書いてもらいましょう！

少しずつ、ルールが守れるようがんばってください。みなさんを応援しています。



令和 年 月 日 見てくれた人の名前 【 】

ポイント ルールを作る時の3つのコツ

- 守りやすいルールにする
「スマホは夜9時までにリビングに置く」など、何をするかをはっきりさせよう！
- できたら自分をほめる！
守れたら、カレンダーにシールを貼るなど、「すごい！」「えらい！」と自分をほめてあげよう。
- 失敗はやり直すチャンス！
うまく守れなくても大丈夫。どうしたら守れるかもう一度考え直したり、人に相談したりしよう。