

インターネットの利用ルール ～トラブルにまきこまれないように～



みなさんの家庭ではインターネット利用についてルールづくりをしていますか？インターネットを使用することは便利な反面、ネットの世界には**たくさんの危険**がひそんでいます。

そして、トラブルにまきこまれるだけではなく、**長時間使用すると健康にも影響**します。

安心・安全にスマートフォンやタブレット端末と付き合っていくためにもお家の人と話し合っ**てルールづくり**をしましょう。

インターネットの危険性（SNSの例）



Miiyazakiken_hi-kun
みやざき/〇〇中学校/2年
たくさんの人とつながりたい



いま、〇〇〇にいるよー！！
3人で遊んでる！！

○知らない人に自分の
情報を渡してしまうかも

顔写真・学校名・名前
などの個人情報の組み合
わせて知らない人に特定
されるよ。

リアルタイムの情報を
載せちゃうと居場所の特
定にもつながるよ。
写真によってはGPS
情報が残る場合もあるよ。

○正しい情報かな？

知り合いのようになり
すましている可能性もあ
るよ。
ネット上では、性別や
年齢もごまかせるからね。
簡単に返事をしない・
会わないようにしよう。

あ。久しぶりー。
私も今、遊びに来てるんだ。
一緒に遊ぼうよー。
今、どこにいるのー？



健康被害

○スマホやタブレット端末
等の利用時間を決めて
いますか？



夜遅い時間までついついスマ
ホを使用していませんか？

SNSを利用したり、動画を見たり、
ゲームをしたりと。家に帰ってやらなきや
いけないことはたくさんあるのに…

「え！？もうこんな時間！？」
と思うこともたくさんあるのではないで
しょうか。

夜遅くまで起きていることにより睡眠不
足になったり、長時間使用により身体（目
や姿勢なども含む）運動機能の発達に影響
を起こすことがあります。

スマホやタブレット端末はとても便利な
デジタル機器です。しかし、使い方によっ
ては便利なものもそうでなくなってしまい
ます。

使用時間や方法、各家庭や個人に合わせ
たルールづくりをしていきましょう。

みんなでスマホ使用のルールを決めよう

- ✓ SNSに個人情報を載せない
- ✓ スマホを使用する時間を決める
- ✓ 安易に知らない人とはつながらない（会わない・話さない）
- ✓ 困ったときは大人（保護者・先生）に相談する





トラブルが起きてしまったら？

もしくは

トラブルが起きる前に！ ～ひとりで悩まずに相談を～



どんなに注意をしても、トラブルが起こってしまうことはあります。
また、ネットトラブルには様々なケースがあり、「ここに相談すれば大丈夫」という場所はありません。不安なことがあった時には、まずは保護者に相談し、その上で適切な相談先に連絡しましょう。

インターネットトラブル事例集（総務省）

インターネット活用上のトラブル事例に対して、どう対応すればよいの？どう予防したらいいの？をわかりやすく説明しています。



薬物に関するもの

- ◆厚生労働省 あやしいヤクブツ連絡ネット
電話 03-5542-1865
- ◆薬物乱用防止相談窓口（宮崎県）
宮崎県薬務対策室
電話 0985-26-7060
宮崎県精神保健福祉センター
電話 0985-27-5663

違法・有害情報相談センター

インターネット上の違法・有害情報に対して、アドバイス関連の情報提供等をおこなう相談窓口です。様々な内を取り扱っています。



インターネット人権相談窓口（法務省）

法務省の人権相談窓口です。相談フォームを送信すると、最寄りの法務局から回答がきます。



24時間子供SOSダイヤル（文部科学省）

いじめ問題やその他のSOS全般に悩む子どもや保護者が24時間いつでも相談できます。
電話 0120-0-78310



18さいまでの子どもがつながる チャイルドライン

18歳までの子どものための相談先。お説教や命令、意見の押し付けはしません。どうしたらいいかを一緒に考えましょう。
電話 0120-99-7777



宮崎県子どもSNS相談

SNS相談窓口を開設しています。
この窓口では、いじめや友人関係、学校生活に関することや家族に関することまで、あなたの悩みを相談することができます。
ひとりで悩まずに、気軽に相談してください。

毎週月曜日～金曜日 17:00～21:00

LINE



WEB

