

スマートフォンやゲーム機などを使う場合の

川南っ子の3つの約束

川南町 NF 健康教育部会

① 守ろう <時間・生活リズム・きまり>

- ・おそくとも、夜9時までには使うのをやめます。
- ・学校へは、持って行きません。

② 大切にしよう <自分も他の人も>

- ・人がいやな気持ちになることや悪口を書き込んだり、いじめをしたりしません。
- ・知らない人から会おうとさそわれてもことわりです。

③ 考えよう <使用する場所・保管場所・場合>

- ・決まった場所で使用し、保管をします。(自分の部屋では使用しません)
- ・勉強中や食事中は、スマートフォンやゲーム機等は、使いません。

< 我が家のスマートフォンやゲーム機等の使用ルール >

★使用時間

スマートフォンやゲーム機等は、夜【 】時までには使用を止めます。

スマートフォンやゲーム機の使用は、1日(平日) 時間 分以内、
(休日) 時間 分以内にします。

★使用内容・使用場所

スマートフォンやゲーム機等は、..... で使用します。(自分の部屋では使用しない)

★我が家のルール<おうちの人と話し合って記入します>

ルールを決めた日(年 月 日)子どものサイン 保護者のサイン

★困ったときは、すぐに、保護者や先生に相談をします。

- 宮崎県警察サイバー犯罪対策課 0985—31—0110 ○消費者ホットライン 188
- ふれあいコール(研修センター) 0985—38—7654
- 県教育庁人権同和教育課 生徒指導・安全担当 0985—26—7238

保護者の方へ

<スマホ等を持たせていない場合>

1 今、スマホが本当に必要なのかを、子どもとよく話し合しましょう。

スマホ等の使用により、子どもたちが様々な悩みを抱えたり、重大なトラブル(ネットいじめ・高額請求・ゲーム依存・個人情報漏えいなど)に巻き込まれたりすることもあります。また、スマホ等の使用は、成長期の子どもたちの心身の発達に多大な影響を及ぼします。

保護者の責任のもと、どうしても持たせる場合は、子どもをトラブルから守るためにも、親子で十分に話し合い必ず使用ルールをつくり、守らせましょう。

<すでにスマホ等を持たせている場合>

1 スマホ等について、保護者自身が必要な知識を身に付けましょう。

学校や地域で開催される講習会等に積極的に参加し、その機能や、子どもたちが実際に行っていること、トラブルの事例などをしっかり理解しましょう。

2 家庭では、午後9時まで、スマホ等の使用を止め電源を切らせましょう。

睡眠時間を確保し規則正しい生活を送るために、夜間は、スマホ等を保護者が預かりましょう。友だちへの返信など、外部とのやり取りを終わらせる声かけをしましょう。

3 1日の使用時間の上限など、子どもと一緒にスマホ等の使用ルールを考え、つくしましょう。

スマホ等の使用時間を子どもに自覚させ、時間の有効活用について考えさせましょう。

子どもはいつも、親を見ています。スマホ等の正しい使い方について保護者自らがお手本を見せましょう。

4 スマホ等のフィルタリングを確認しましょう。

ネット上の様々なリスクから子どもを守るため、保護者によるフィルタリング等の管理が必要不可欠です。必ず、設定し、定期的に確認しましょう。