

スマホの危険性 家族で考えよう

これだけは
知っておきたい！



作ろう！

わが家のルール！

お子さんと一緒に話し合って『わが家のルール』を決めましょう。
家庭の状況やお子さんの年齢に合わせて変化させていきましょう。



ルールの作成例



スマホや携帯電話などを利用した
犯罪は年々巧妙になっています。

- ☑ 自分の電話番号やメールアドレスをむやみに教えない。
- ☑ 教える時は保護者に伝える。
- ☑ 通話やメールは家族や保護者が面識のある友達に限る。
- ☑ 友達への電話は必ず家の電話を使う。
- ☑ おかしなメールや知らない相手からのメールは必ず保護者に見せる。
- ☑ 必要のないサイトにアクセスしない。
- ☑ スマホなどのカメラは保護者と一緒の時にだけ使う。
- ☑ 困ったことやわからないことは保護者に相談する。



睡眠不足の子どもが
増えています。

- ☑ 夜 9 時以降にスマホはさわらない。
- ☑ スマホは自分の部屋に持ち込まない。
- ☑ 決められた場所、決められた時間帯に使用する。
- ☑ 勉強中や食事中は使わない。
- ☑ スマホの保管、充電場所は居間にする。
- ☑ ゲームは 1 日 1 時間。
もし 1 時間以上した場合は次の日を短くする。



ルールカードを同封しています。スマホ利用に関するルールだけでなく、
生活習慣に関するルールなどを作り、子どもたちの健全育成にお役立てください。