

# 児童生徒の皆さんへ

# 正しく使おう スマホやネット!

電子メディア  
マスコット  
キャラクター  
10時や犬



スマホ名人度チェック! SNS やネットのコミュニケーションで注意したいこと  
あなたはできていますか? できているものを全て選び、 に○をつけよう。

文字だけのコミュニケーションは意外と難しいので、  
気持ちが伝わるように(誤解されないように)  
気を付けている。

ネットで知り合った人  
(実際に会ったことがない人)は、  
安易に信用しないようにしている。

名前、住所、顔写真や学校の写真など  
個人が特定される情報はSNSなど  
には投稿しない。

勝手に友達や他の人を撮影したり、  
SNSなどで公開しない。

現実世界のいじめと同様、SNSなどでも悪口や  
誰かを傷つける書き込み(「ネットいじめ」)は、  
絶対にしない。

全て○がついたあなたは  
スマホ名人! この調子!  
おもしろかったあなたもスマホ名人  
目指してがんばろう!



## 便利なものだからこそ、安全に上手に使おう!

**その1** メッセージを送るときは  
自分の気持ちが伝わるように  
上手にコミュニケーションをとろう!  
夜遅くにメッセージを送らないようにしましょう。

**その2** 健康への影響にも気に  
かけながら利用しよう!  
スマホやゲームの長時間の連続利用や遅い時  
間の利用は、視力や姿勢、睡眠などに影響する  
といわれているよ。30分を超えたら20秒くらい  
遠くを見て目を休める、夜10時以降は使わない  
など、工夫してみよう。

広島市では市立小・中学校を通じて10オフ運動を推進しています!

毎月10日は10オフ運動の日!

- 相手のためを思って「夜9時以降は送信しない。」
- 自分のためにも「夜10時までは使用をやめる。」
- 家族で話し合って「スマホのルールを決める。」

**その3** ネット上で出会って  
仲良くなることもあるけど...  
「同世代で同性と思い込んで  
仲良くなった相手」は、「ウソをつけて近づいて  
きた悪い人」かもしれません。裸に近い写真な  
どを要求されても送ってはいけません。

**その4** パスワードは人に  
教えないようにしましょう!

**その5** インターネットで守るべき  
法律やマナーを守ろう!  
テレビ番組、音楽、アニメなど、世の中は誰かの  
著作物であふれています。それらを許可なくダ  
ウンロード、アップロード、公開をしてはいけま  
せん。無断で友達などを撮影したり公表するこ  
ともいけません。

# 保護者の皆さんへ スマホ時代の 子育てのポイント



## 家族で話し合ってルールを決めましょう!

まずは大人がお手本に。子どもは大人が日常的にインターネットを利用する姿を見ています。保護者自身が正しい使い方を見せることで、子どももそこから学ぶこともあります。

家庭内のルールを口頭ではなく**明文化**し、お互いに確認をしましょう。

保護者も子どももそれぞれの約束を強く認識することができます。

**「契約書」**を作るという方法もあります。



こちらをご覧ください!  
インターネットで検索できます。

文部科学省  
「話し合っていますか?家庭のルール」

検索

## フィルタリングは「見えない危険」から身を守るための「マスク」!

スマホのある生活の中で育ってきた子どもたちにとって、スマホなどは本やテレビと同じ「当たり前の道具」で危機感は希薄。使い始めから高校生まで、**子どもの安全を守るのは大人の役割です。**

### 青少年インターネット環境整備法に伴う大人の役割

**「購入時・機種変更時のフィルタリング有効化」が義務に**

保護者は子どものスマホ利用状況を適切に把握するとともに、18歳未満が使用者である旨を申し出ること、フィルタリングの説明を受けることなどが、保護者の役割となります。



こちらをご覧ください▶

子ども家庭庁  
「ネット・スマホ活用世代の保護者が  
知っておきたいポイント」



インターネットに関する問題の解決策として、何より大切なのは、  
**子どもとのコミュニケーションです。**  
**「子どもを見つめ、見守ること」を大切にしましょう。**



参考文献:内閣官房「インターネットの安全・安心ハンドブック」、内閣府「ネット・スマホのある時代の子育て(乳幼児編)」、総務省「インターネットトラブル事例集」、文部科学省「話し合っていますか?家庭のルール」

## いざというときの 相談窓口



### ネットトラブル事例相談窓口

広島県警察本部サイバー犯罪対策課サイバー110番  
電話相談を希望される方はサイバー110番 ☎082-212-3110



法務省インターネット人権相談窓口  
みんなの人権110番 ☎0570-003-110  
子どもの人権110番 ☎0120-007-110



違法・有害  
情報相談センター



子どもの人権SOS—eメール



誹謗中傷ホットライン



警察相談専用電話 #9110  
発信地を管轄する警察本部の総合窓口につながれます。生活の安全にかかわる悩みごと、困りごとなど、緊急ではない相談の窓口です。

インターネット・  
ホットラインセンター



### 迷惑メール相談窓口

迷惑メール相談センター



### ネットショッピング相談窓口

広島市消費生活センター ☎082-225-3300  
広島県生活センター…… ☎082-223-6111  
消費者ホットライン…… ☎188(局番なし)

消費者相談窓口

