

インターネットやゲーム機と安全に付き合うために



インターネットの特徴^{とく ちょう}

- ・ **だれが見ているのかわかりません**
- ・ **一度のせた情報^{じょう ほう}は、完全には消せません**
- ・ **だれが書きこんだかは、調べればわかります**



- 1 スマホ(ゲーム機)利用は夜〇時まで
- 2 食事中は使わない
- 3 ふとんの中まで持ちこまない
- 4 個人情報^{こ じん じょう ほう}、裸^{はだか}や下着の写真をネットにのせない
- 5 悪口、うそを書かない いじめに参加しない
- 6 LINE(ライン)はすぐに返事をしなくても大丈夫^{だい じゅう ぶ}
(食事中?相手の状況^{じょう ぎょう}を想像^{そう ぞう}しよう)
- 7 あやまる時など、大切なことは相手の目を見て伝えよう
- 8 「文字だけ」だと気持ちが伝わりにくいので、相手への思いやりを大切にしよう
- 9 スマホにはフィルタリング、ゲーム機にはペアレンタルコントロール^{せつ てい}を設定して安全に使おう
- 10 困^{こま}ったことがおきたら、必ず大人に相談しよう

生活時間記録表

平日		休日
	00:00	
	01:00	
	02:00	
	03:00	
	04:00	
	05:00	
	06:00	
	07:00	
	08:00	
	09:00	
	10:00	
	11:00	
	12:00	
	13:00	
	14:00	
	15:00	
	16:00	
	17:00	
	18:00	
	19:00	
	20:00	
	21:00	
	22:00	
	23:00	
	24:00	

(記入例)

- 学校
- 手伝い
- 部活
- テレビ
- 宿題
- ゲーム
- 習い事
- ネット(スマホ)
- 睡眠
- ネット(パソコン)
- 食事
- ネット以外の遊び
- 風呂
- 家族と過ごす など



私のネット使用の良い点

私のネット使用の悪い点

悪い点の改善方法