

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 ちよう}

- だれが見ているのかわかりません
- 一度のせた情報^{じよう 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 じよう 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 じよう ぶ}
(食事中?相手の状況^{じよう きよう}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
- 部活
- 宿題
- 習い事
- 睡眠
- 食事
- 風呂
- 手伝い
- テレビ
- ゲーム
- ネット(スマホ)
- ネット(パソコン)
- ネット以外の遊び
- 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