

スマホ・インターネットと 賢く付き合うために



インターネットの特徴

- 💡 誰が見ているのかわかりません
- 💡 一度載せた情報は、完全には消せません
- 💡 誰が書き込んだかは、調べればわかります



自己診断チェックシート

あてはまる項目の□に✓をつけましょう。
✓がつかないところやわからない項目は、
学習・改善しましょう。

- 1 スマホには画面ロックを設定している
- 2 安全なパスワードを作り、きちんと管理している
- 3 安全なアプリを見分けて使っている
- 4 カメラやSNSの位置情報はオフにしている
- 5 SNSは、公開範囲の設定ができることを知っている
- 6 ネットの情報を信用しすぎないようにしている
- 7 投稿やコメントは、誹謗中傷にならないよう気を付けている
- 8 写真を公開するときは、写っている人全員の許可を取っている
- 9 下着や裸の写真を撮らない、やりとりしない
- 10 スマホ利用について、家族で話し合っ規則を決めている



生活時間記録表

睡眠時間やスマホを利用している時間に色を塗りましょう

0:00 2:00 4:00 6:00 8:00 10:00 12:00 14:00 16:00 18:00 20:00 22:00 24:00

	0:00	2:00	4:00	6:00	8:00	10:00	12:00	14:00	16:00	18:00	20:00	22:00	24:00
平日													
休日													



睡眠を優先して、生活全体のリズムを整えましょう



ネット以外の時間も楽しみ、他の活動とのバランスを考えましょう

☎ #9110 警察相談専用電話

発信地を管轄する警察本部等の総合窓口へ接続されます。生活の安全に関わる悩みごとや困りごとなど、緊急ではない相談窓口です。

(夜間及び土日・祝日は、24時間受付体制の一部の県警を除き当直又は音声案内で対応)



☎ 子どもの人権110番(法務局・地方法務局)

子どもの人権全般に関する相談窓口です。
全国共通・通話料無料
0120-007-110

(平日8時30分～17時15分)



☎ 188 消費者庁 消費者ホットライン

商品やサービスなど消費生活全般に関する苦情や問合せなどに対し、専門の消費生活相談員などが相談を受け付ける窓口です。



☎ 子どもの人権SOS-eメール

電話では相談しにくいときには、メールでも相談を受け付けています。
<http://www.jinken.go.jp/>



違法・有害情報センター

インターネット上の違法・有害情報に関する相談をWebフォームで受け付ける窓口です。
<http://www.ihaho.jp/>



もしトラブルにあってしまったら
深刻化する前に早めに相談しましょう