

けいたい

# 携帯電話・スマートフォンを安心安全に使うために

けいたい 携帯電話・スマートフォンを使っていると、トラブルに巻き込まれたり、生活リズムが乱れたりすることがあります。そうならないためにはどうすればいいかを、お話ししたいと思います。

## フィルタリングは、はずしてはいけません

フィルタリングサービスには、子どもが見るにはふさわしくないサイトを見られなくなったり、使いすぎを防いだりする機能があり、安心安全に使うための手助けをしてくれます。

### フィルタリングをはずすと、こんなことになるかも……

#### 長い時間の使いすぎでしよう

- ・勉強の時間がへって、勉強がわからない。
- ・集中できない・授業中いねむり・朝おきられない

悪いことをしようとする大人と  
つながってしまう→事件にまきこ  
れるかも…



フィルタリングは、利用が  
せいげん  
制限されているサービスの  
中から使いたいものを選ん  
かろう  
で、利用可能にすることも  
できます。



## 家族で話し合って、ルールを作りましょう

けいたい 携帯電話・スマートフォンを安全に使うためには、家庭内でルールを作ることが必要です。以下の  
ルールの例を参考に、家族で話し合って、今の自分に合ったルールを作りましょう。

### ルールの例

- ・利用は夜9時までにする（寝るときは  
ね  
部屋に持ち込まない）
- ・インターネットに自分や友だちの住所  
や名前、学校名、顔写真をのせない
- ・インターネットに人の悪口を書かない
- ・インターネット上で知り合った人とは  
会わない

### ルールを作った後は……

3か月や半年に1度など時期を決めて、ルールを  
ちゃんと守れているか、ふりかえりましょう。

守れていない場合は、なぜ  
自分がルールを守れなかった  
のかを考え、家族で話し合っ  
て、そのときの自分に合った  
ルール（自分が守れると思う  
ルール）に変えていきましょ  
う。



けいたい 携帯電話・スマートフォンの利用にはさまざまな危険がひそんでいます。困ったことや心配  
なことがあるときは、すぐに保護者に相談してください。  
ほごしゃ