



# 5月12日（水）は



# 「ノースマホ・ノーゲームデー」です！

5月12日（水）は、携帯電話やスマートフォン、ネットに接続できるゲーム機などをできるだけ使わない生活を送り、お子様と一緒に日頃の使い方を振り返りましょう！

## 「ノースマホ・ノーゲームデー」に家庭で取り組んでほしいこと！

### 1

### フィルタリングの設定

・ペアレンタルコントロールも合わせて設定しましょう。

### 2

### 家庭のルールを確認

・家庭で話し合い、ルールが守れていたか確認しましょう。



裏面にある「わが家のスマホ・ケータイルール振り返りシート」を使って、家庭で話し合い、ルールが守れていたか振り返って確認してみましょう。

## 宮っ子ルール ver.2

- み** みんな必ずフィルタリング！
- や** やる前に知ろう！ネットゲームのOK?NG!
- つ** 使う時間を決めよう！守ろう！
- こ** 怖いネットの落とし穴に注意！

## 「フィルタリング」にあわせ「ペアレンタルコントロール」を設定し、安心・安全に使わせましょう。

携帯電話各事業者の「あんしんフィルター」設定サイトのQRコード



docomo



au



Softbank



UQ モバイル



Y!mobile



フィルタリングはお子さんを違法・有害情報との不用意な接触から守り、安心・安全にインターネットを利用する手助けをするサービスです。各携帯電話事業者のフィルタリングの名称が「あんしんフィルター」に統一され分かりやすくなりました。

### ペアレンタルコントロールってなに？

携帯電話やゲームアプリ、ゲーム機などで保護者が設定を行うことで、有害情報へのアクセスをブロックするフィルタリングを設定したり、お子さんの年齢段階に応じて、使用時間やダウンロードの制限を行ったり、写真や動画の投稿などを制限したりします。

ペアレンタルコントロールについては、各端末で設定するもののほか、アプリごとに設定するものもあります。（オンラインゲームでの課金やボイスチャットの設定など）使用状況に合わせて適切な設定をしましょう。



ゲームもね!

# わが家のスマホ・ケータイルール 振り返りシート

家庭で決めたスマホ・ケータイや、ゲームの使い方のルールをきちんと守れていましたか？  
このシートにメモをとりながら家族で話し合い、振り返ってみましょう。

子どもの振り返り

保護者の振り返り

話し合って確認したことなど

使う時間について



家庭で決めたルールを守れていたかな？  
この部分にメモをしながら話し合しましょう。

使う場所について



使い方について



**昨年のノースマホ・ノーゲームデーに取り組んだ、お子さんや保護者の方から以下のような声が届いています。**

- ・1日がまんしただけだったけれど、使わなくても何ともないと思えた。(小学生)
- ・ゲームをしない分、読書が多くできて、寝る時間も早くできた。(小学生)
- ・自分がゲームに依存してしまっていることに気付けた。(小学生)
- ・フィルタリングの重要性やスマホの使い方について考えるきっかけになった。(中学生)
- ・毎日使うことが当たり前となっていて、気付くと使ってしまった。(中学生)
- ・連続ログインボーナスが途切れてしまうので、少しだけゲームをしてしまった。(中学生)

- ・親も一緒にスマホを使わないで過ごすようにした。(保護者)
- ・購入と同時に、なし崩し的に決まってしまったルールについて、家族で話し合い見つめなおすきっかけになった。(保護者)
- ・夕食時にテレビを消して家族で話をしながら食べることができ、子どもがすすんで家事の手伝いをしてくれた。(保護者)

**保護者自身が、一日スマホやゲームを使わないようにするなど、子どもと一緒に取り組んだご家庭から、「よかった！」という声が多く寄せられています。**



「ノースマホ・ノーゲームデー」に関するリーフレット 令和3年5月発行 宇都宮市教育委員会