



# 5月11日(水)は「ノースマホ・ノーゲームデー」です!

5月11日(水)は、携帯電話やスマートフォン、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** 家庭のルールをきめる  
・家庭で話し合い、必要なルールをきめよう。



裏面にある「わが家のスマホ・ケータイルール見直しシート」を使って、家庭でのルールを見直してみましょう。

### 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 見直しシート

家庭できめたスマホ・ケータイや、ゲームの使い方のルールをきちんと守っていますか？  
このシートを使って、家庭でのルールを見直してみましょう。

## わが家のスマホ・ケータイルール

フィルタリング設定済

※ ルールを決める際は家庭でよく話し合い、保護者が一方的に決めることのないようにしましょう。

つか じかん  
**使う時間は**

つか ばしょ  
**使う場所は**

つか かた  
**使い方は**

なまえ  
**名前**



お家のひとと一緒  
ルールを見直そうぜ!!

「スマホ・ケータイ宮っ子ルール共同宣言Ver. 2」のリーフレットを見ながら、  
新たにどんなルールが必要か家庭で話し合いましょう。

もし、リーフレットがない場合は、自分のクロームブックや  
スマートフォンのカメラで右のQRコードを読み取ることで、  
リーフレットを見ることが出来ます。



宇都宮市の小中学生が、実際に家庭で決めているルールや、  
スマホなどを安心・安全に使うために大切なルールについて  
考えてくれました。家庭でルールを作る際の参考にしてね。



上のQRコードから  
更にたくさんの  
ルール例が見られます



### 「使う時間」のルール例

- ・登校する前には使用しない。
- ・使用できる時間は朝7時から夜9(10)時まで。
- ・動画やゲームは平日30分、休日1時間まで。
- ・食事の時間はさわらない。
- ・友達とのやり取り(LINE等)は午後8時半まで。
- ・夜9(10)時以降はロックをかける。
- ・運動や勉強をした時間分だけ使用できる。等

### 「使う場所」のルール例

- ・話し合って決めた場所(リビングなど)で使う。
- ・家族が見ている場所で使う。
- ・トイレやふろ場、自分の部屋では使わない
- ・病院など使ってはいけない場所で使わない。
- ・他の人の迷惑にならない場所で使う。
- ・暗いところで使わない。等



### 「使い方」のルール例

- ・家庭で決めたルールをよく遊ぶ友達にも知らせ、お互いの家庭のルールを理解し尊重する。
- ・休憩時間をとるとともに、画面から目を離して使用する。
- ・歩きながらや、自転車に乗りながらなどの使用はしない。
- ・スマホなどを持っていない人が仲間外れにならないように気づかいをする。
- ・自分や友達の写真など個人情報や SNS などに載せない。
- ・知らない相手と SNS で繋がったりやり取りしたりしない。
- ・フィルタリングなどの設定を勝手に変えない。
- ・ネットや SNS で他人の悪口を言わない 等