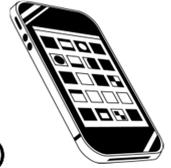


# スマホ・ケータイチェックシート

スマホ・ケータイを持っている人用



ねん ぐみ なまえ ( )  
年 組 名前 ( )

1 友達との電話やLINE、メールは、夜の何時までしていますか？

ア 9時まで イ 10時まで ウ 11時まで エ 11時以上

## ★重点取組★

「夜間の友達との使用は9時まで！」

規則正しい生活を送るためには、全ての家庭で同じ時刻にやり取りをやるこ  
とが重要です。「夜間の友達との使用は9時まで！」を守りましょう！

2 1日の使用時間はどのくらいですか？

ア 1時間未満 イ 1時間以上～2時間未満 ウ 2時間以上～3時間未満 エ 3時間以上

\* 長時間使用は学力や生活習慣に悪影響を与えます！1日の使用時間は1時間以内にしましょう！

3 フィルタリングをしていますか？

ア はい イ いいえ ウ しているかどうか分からない

\* インターネット犯罪被害者の約9割が未設定です！必ずフィルタリングをしましょう！

4 携帯ゲーム機などもインターネットにつながることを知っていますか？

ア はい イ いいえ

\* 携帯ゲーム機や携帯音楽プレーヤー、タブレットも、必ずフィルタリングをしましょう！

5 顔写真や名前、電話番号などの個人情報をインターネットにのせていますか？

ア はい イ いいえ

\* ネットトラブルの約9割は「個人情報の公開」が原因です！個人情報をのせません！

6 自分の使い方で、直したほうがよいことは何ですか？

★ 「チェックシート」に記入したら、保護者と一緒に「携帯電話等に関するリ  
フレット」を見ながら、自分の使い方について振り返ってみましょう！

# スマホ・ケータイチェックシート

スマホ・ケータイを持っていない人用



ねん ぐみ なまえ  
年 組 名前 ( )

1 友達との電話やLINE、メールをやってよいのは、夜の何時までだと思いますか？

ア 9時まで イ 10時まで ウ 11時まで エ 11時以上

## ★重点取組★

「夜間の友達との使用は9時まで！」

規則正しい生活を送るためには、全ての家庭で同じ時刻にやり取りをやめることが重要です。「夜間の友達との使用は9時まで！」を守りましょう！

2 1日に使ってよいのは、何時間までだと思いますか？

ア 1時間まで イ 2時間まで ウ 3時間まで エ 4時間まで

\* 長時間使用は学力や生活習慣に悪影響を与えます！1日の使用時間は1時間以内にしましょう！

3 「フィルタリング」とは何か知っていますか？

ア はい イ いいえ

\* インターネット犯罪被害者の約9割が未設定です！必ずフィルタリングをしましょう！

4 携帯ゲーム機などもインターネットにつながることを知っていますか？

ア はい イ いいえ

\* 携帯ゲーム機や携帯音楽プレーヤー、タブレットも、必ずフィルタリングをしましょう！

5 顔写真や名前、電話番号などの個人情報をインターネットにのせてよいと思いますか？

ア はい イ いいえ

\* ネットトラブルの約9割は「個人情報の公開」が原因です！

6 スマホやケータイを持ったら、どんなことに気をつけて使う必要があると思いますか？

★ 「チェックシート」に記入したら、保護者と一緒に「携帯電話等に関するリーフレット」を見ながら、スマホやケータイなどの使い方について考えてみましょう！