

宇都宮市の全ての家庭が一緒に取り組む

# スマホ・ケータイ 宮っ子ルール共同宣言 Ver.2

子供にスマートフォンや携帯電話を持たせる場合は保護者の責任で、以下の四つの約束を守らせるとともに家庭内でのルールを決めて安心・安全に使わせます。

春休み版

- み みんな必ずフィルタリング！  
※フィルタリングは外さないようにしましょう。  
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！



## わが家のスマホ・ケータイルール

- ※ ご家庭でスマホ・ケータイやネットゲーム等の使用についてのルールを考えてみましょう。
- ※ 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。



### フィルタリング設定済

使う時間は

使う場所は

使い方は

名前

#### 【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を 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



上のQRコードから更にたくさんのルールの例が見られます

実際のリーフレットは4月以降に学校から配付されますが、下のQRコードから一足先にその内容を確認いただくことができます。



【スマホ・ケータイ宮っ子ルール共同宣言 Ver.2】  
(PDF ファイル)

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な。

