

5月13日（水）は「ノースマホ・ノーゲームデー」です！



スマートフォンやタブレット，ゲーム機などをできるだけ使わない生活をしてみましょう。また，家族みんなで，スマホ等の使い方を振り返り「家庭のルール」を見直しましょう！

家庭で取り組んでほしいこと！

- 家庭のルールをきめる・見直す
- フィルタリングの設定
- ペアレンタルコントロールの設定

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！

携帯電話各事業社の「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



ペアレンタルコントロールってなに？

スマートフォン，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，お子様の年齢に応じて，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。

Instagramのファミリーセンター（ペアレンタルコントロール機能）の設定方法



保護者の端末上のインスタグラムからの操作　※保護者と子供両方の同意が必要です。

「設定」⇒「ペアレンタルコントロール」⇒「招待を作成」⇒
「Instagramでお子様を検索／お子様にリンクを送信」⇒「お子様が承諾」し完了



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？
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

まずは，自分にとって必要なルールを考えてみよう。



使う時間は

使う場所は

使い方は

その他

次に，お家の方と話し合って，それぞれの家庭に合わせたルールを考えてみよう。

※ 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。



使う時間は

使う場所は

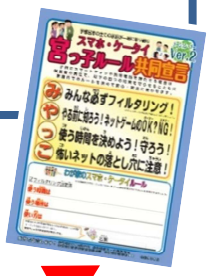
使い方は

その他

☑ フィルタリング設定済

☑ ペアレンタルコントロール設定済

年　組　番　名前





お家の人と一緒にルールを見直そうね!!

「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，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，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できます。

「ノースマホ・ノーゲームデー」に関するリーフレット　令和8年5月発行　宇都宮市教育委員会