

我が家のスマートルール！

SNS（三中 ネットワーク 宣言）

- ・22時以降、ネットに繋がる通信機器を使わない。使わせない。（to22宣言）
- ・SNSで写真や動画を使用する際は、写っている人の許可を得る。
- ・自分が書かれて嫌なことや、会って直接言えないことは送信・投稿しない

我が家のルールにするものにチェックを入れましょう。

基本ルール

- ☐ 1日の利用時間を守って使います。1日_____時間
- ☐ 遅い時間は電源を切ります。夜は_____時まで。
- ☐ 設定を勝手に変更しません。
- ☐ どんなサイトやアプリを使っているか家族で定期的に話をします。
- ☐ 友だちに我が家のルールがあることを話し、協力してもらいます。
また、友だちの家のルールにも協力します。
- ☐ 迷ったり困ったりした時は、保護者にすぐに相談します。
- ☐ 使う部屋を決めて使います。_____
- ☐ 食事中には使いません。
- ☐ 歩きながら・自転車に乗りながら使いません。
- ☐ 家族や友だちという時は、目の前にいる人とコミュニケーションを大切にします。
- ☐ 人を傷つける可能性がある内容を書き込みません。
- ☐ 他人から送られた写真や文章を勝手にコピー（保存）しません。
- ☐ SNSなどで知り合った人と、勝手に外で会いません。

自分のオリジナルルール

我が家のオリジナルルール

ルールを守れなかった時の約束