

# 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。
- 家族や友だちといる時は、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。

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

私はこのルールを守ってインターネットを使うことを約束します。

\_\_\_\_\_年 月 日

名前 \_\_\_\_\_

保護者 \_\_\_\_\_