

第5条

使いすぎないようにはじめをつけて
スマホばかりになってない？ 大事なことは他にもたくさんあるよ。



①睡眠時間が減ると、集中力もなくなり、心身の不調の原因に。メッセージのやりとりは、相手のことも考えて早めに終わらせよう。



②1回だけのつもりでアイテムを購入していると、いつの間にか高額に。



保護者の皆様へ

スマートフォンなどのインターネット接続機器は、今や生活する上で非常に便利なツールとなっており、次世代を担う青少年は、インターネットの特性を理解するとともに、このような機器を上手に活用する能力が求められています。

文部科学省では、お子様のインターネット使用時や、スマートフォンを持たせる際には、携帯電話会社などが提供する「フィルタリングサービス」の設定をお願いしています。フィルタリングは、お子様に見せたくない情報を遮断したり、インターネット上のトラブルを防いだりするのに役立ちます。また、サイトやアプリがブロックされた際に、「なぜこのサイトやアプリを使ってはいけないのか」、その理由をお子様と一緒に考えることで、お子様の情報活用能力の向上にも役立ちます。

本リーフレットは、トラブルが起こってしまう前に「ちょっと待って!」と子供たちが一歩立ち止まって、自ら考えさせる内容にしました。お子様の安全を第一に、御家族でインターネットやスマートフォンなどの使い方を考えていただきたいと思います。

もしトラブルに巻き込まれたら…相談窓口

いじめ問題などの相談窓口（児童生徒／保護者対象）

文部科学省 24時間子供SOSダイヤル…0120-0-78310（受付時間：24時間）

インターネット上の悪口、無断掲載などの相談窓口

法務局・地方自治体 子どもの人権110番…

フリーダイヤル 0120-007-110（全国共通）

（受付時間：平日午前8時30分～午後5時15分）

生活の安全や不安に関する相談窓口（児童生徒／保護者対象）

最寄りの警察署または警察相談専用電話…#9110

都道府県の少年相談窓口…<http://www.npa.go.jp/higaisha/shien/torikumi/madoguchi.htm>

チャイルドライン 18歳以下の青少年対象の相談窓口…<http://www.childline.or.jp>

フリーダイヤル 0120-99-7777（受付時間：毎週月曜日～土曜日／午後4時～午後9時）

買い物などでお金についてのトラブル 消費者庁 消費者ホットライン…188



スマホ時代のキミたちへ

1日中、スマホやネットばかりになっていない？

第1条

マナーを守ろう!

第2条

人を傷つけないか
送信前に見直そう!

第3条

個人情報(写真を含む)
を載せない、送らない!

第4条

ネットで知り合った
人と直接会わない!

第5条

使いすぎないように
はじめをつけて

ちょっと待って! の5か条



考えよう 家族みんなで
スマホのルール
私たちは子供たちの健康と安全を守ります
文部科学省



文部科学省

