家族で考えよう！わが家のネットルール

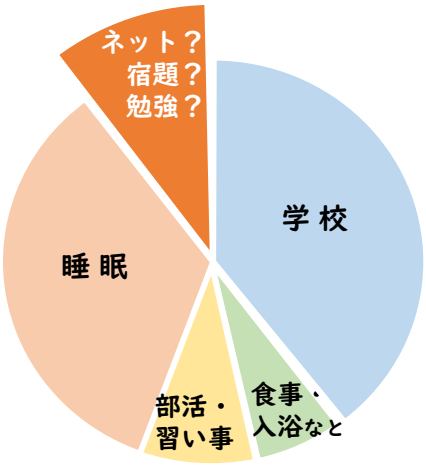
日頃のインターネットの利用状況をお子様と確認しましょう

インターネット上のサービスやアプリの充実に伴い、インターネットの利用時間が増加しています。長時間インターネットを使うと、生活に必要な時間が削られていきます。特に削られやすいのが、睡眠時間です。睡眠不足は健康や学習にさまざまな影響を及ぼします。

インターネットの長時間利用を防ぐために！

〇学校にいる時間や食事・入浴・睡眠などの生活に必要な時間を書きだして「1日のうちどのくらいの時間をインターネットに使えるのか」をお子様と一緒に確認しましょう。

〇インターネット利用について、「何に」「どのくらい使っているのか」を確認して、利用状況について話し合いましょう。



※１日の流れの一例

ご家庭のルール作り　～より安心・安全な利用のために～

〇時間（いつ・どのくらい）

平日（　　）休日（　　）

〇場所

〇その他（各家庭の事情に合わせたルールを決めましょう）

〇フィルタリングについて（使用時間や閲覧できるサイト、使用するアプリについてなど）

〇ルールが守れるように親子で取り組むこと

ルールを決めた日　　年　　月　　日	子どものサイン	保護者のサイン

ルールを決めたら見えるところに貼っておきましょう！
子どもの成長に合わせて、ルールを見直していきましょう！