

6月22日（日）・12月14日（日）は

家族ふれあいデー（ノーテレビ・ノーゲーム・ノースマホデー）

家族ふれあいデーは、テレビやゲーム機、スマートフォンから離れて家族の会話を増やし、家族で過ごす時間をつくって絆を深めるとともに、生活習慣のあり方について見つめ直すきっかけとする日です。

この日は家庭内でできる範囲でメディア機器からはなれてみましょう。

（例えば）

- A 1日中、テレビやスマートフォンを見ない、ゲームもしない。
- B テレビ、ゲームは1日1時間までにする。スマートフォンは電話・メールだけの返信のみにする。
- C 夜9時以降はテレビとスマートフォンの電源を切る、ゲームもしない。

- *朝起きてすぐにスマホを見ないように、あらかじめスマホは寝室とは違う場所においておきましょう。
- *ゲーム機やスマホを置いて外にでかけましょう。五感を使って楽しむ時間を持ちましょう。



家族と話し合って、ルールを決めて使おう

- ・何に、どのくらいの時間使うのか、ルールを決めましょう。
- ・使いすぎないようにけじめをつけましょう。
- ・長時間続けての利用は視力低下や睡眠不足、姿勢が悪くなるなど、体への影響が出てきます。画面から30 cm離して見る、30分ごとに遠くを見て目を休める、夜9時以降は使わない（STOP9）など、工夫してみましょう。

（ルールの例）

- | | |
|---|---|
| ☐ 相手がいやがることは書き込まない | ☐ 利用時間は1日〇時間まで |
| ☐ 夜9時以降は使わない（STOP9） | ☐ リビングなど決められた場所で使う |
| ☐ 悪ふざけ写真や動画を投稿しない | ☐ 安易に顔出し動画を投稿しない |
| ☐ 名前、住所、学校名などの個人を特定される書き込みや画像の投稿はしない | |
| ☐ 友達とのやり取りを強要しない、面識のない人とは連絡しない | |
| ☐ ルールを守らなかったときは使用を禁止する | |
| ☐ アプリをダウンロードするときは保護者の許可を得る | |
| ☐ パスワードは保護者が管理する | |
| ☐ トラブルや困ったことがあったら、すぐに保護者に相談する | |
| ☐ ゲームのアイテムを購入するときは保護者の許可を得る | |

スマホの約束6か条

- 1 (知らない人と) 「あ」会わないで！
- 2 (自分の裸を) 「と」撮らないで！
- 3 (自分や他人の) 「が」画像を送らないで！
- 4 「こ」個人情報を載せないで！
- 5 「わ」悪口を書き込まないで！
- 6 (ネットを使って) 「い」いじめないで！

■関連サイト

実際に起きていることでネットの
使い方を考えよう！

インターネットトラブル事例集
(ポータルサイト)

[総務省情報流通行政局](#)
[情報流通振興課](#)
[情報活用支援室](#)



(保護者向け)普及啓発リーフレット集
「ネット・スマホ活用世代の保護者が
知っておきたいポイント」

「みんなで考えよう！
賢く・便利に・安全に！
今どきのネットの使い方」
ほか

[こども家庭庁](#)



情報化社会の新たな問題を
考えるための教材

動画でわかりやすく
学べます。

[文部科学省](#)
[YouTube公式サイト](#)



こどもとネットのトリセツ

子どもたちがネット利用を自ら
コントロールできるようになる
ために保護者が知っておく必要
がある情報を提供しています。

[一般社団法人](#)
[安心ネットづくり促進協議会](#)



ネットには危険がいっぱい！

(2024年版リーフレット)

[文部科学省](#)・
[総合教育政策局](#)
[男女共同参画共生社会学習・](#)
[安全課](#)



スマホ時代のキミたちへ
ちょっと待って！1日中
スマホやネットばかりに
なっていない？

(小学校高学年・中学生用
・2017年版リーフレット)

[文部科学省](#)

