

規則正しい生活をしよう

年 組 氏名

★できることに○を書きましょう。

	4/22	4/23	4/24	4/25	4/26	9/2	9/3	9/4	9/5	9/6	1/8	1/9	1/10	1/14	1/15
	月	火	水	木	金	月	火	水	木	金	水	木	金	火	水
1 時 分までに起きる															
2 朝ご飯を食べる															
3 分間、勉強する															
4 歯をみがく															
5 時 分までにねる															
6 体調 [よい〇まあまあ△よくない×]															
7 SNS家庭ルールを守る※															
8 家の人のサイン															
1週間をふりかえって															
意識したこと がんばったことなど															
おうちの方から															

※SNS家庭ルールを決めましょう

SNS東京ルールと小平第七小ルールをもとに、おうちの方と相談して家庭ルールを決めましょう。
そして、決めた家庭ルールを守れなかったときの約束も決めておきましょう。

[SNS東京ルール]

- ①スマホやゲームの一日の合計利用時間、使わない時間帯・場所を決めよう。
- ②必ずフィルタリングを付け、パスワードを設定しよう。
- ③送信前には、誰が見るか、見た人がどのような気持ちになるか考えて読み返そう。
- ④個人情報を教えたり、知らない人と会ったり、自画撮り画像を送ったりしない。
- ⑤写真・動画を許可なく撮影・掲載したり、拡散させたりしない。

SNS家庭ルールを守れなかったら…

(例: 一週間ゲームはやりません)

小平第七小ルール
①スマートフォンやゲームは1日1時間まで。21時以降は使わない。自分の部屋や外などにスマートフォンやタブレット端末を持っていく場合は、親に許可を得る。
②スマートフォンやゲームはリビングなど決められた場所に置き、自分の部屋には置かない。また、パスワードを保護者と決める。
③メールなどを送る時は相手の気持ちを考える。
④自画撮り画像や個人情報をネットに載せない。 例) スマホ・ゲーム(テレビ・ビデオ)は〇時～〇時
⑤知らない人とやりとりをしない。
⑥写真や動画を勝手に撮影したり、ネットに載せたりしない。



SNS家庭ルール
例) スマホ・ゲーム(テレビ・ビデオ)は〇時～〇時
①
例) スマホやゲームは、リビングにおく。
②
例) メールやラインのやりとりはしない。
③
例) 個人情報をネットに載せない。 (自分や友達の名前・住所・写真・学校名など)
④
例) 連絡をとらない
⑤
例) 勝手に写真や動画を撮影したり、ネットに載せたりしない。
⑥