

## 規則正しい生活をしよう

年 組 氏名

★できたことに○を書きましょう。		4/18 月	4/19 火	4/20 水	4/21 木	4/22 金	9/2 金	9/5 月	9/6 火	9/7 水	9/8 木	1/11 水	1/12 木	1/13 金	1/16 月	1/17 火
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スマホやゲームは1日1時間まで。21時以降は使わない。	自分部屋や外などに持っていく場合は、親に許可を取る。
②スマホ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、パスワードを親と決める。	
③メールなど相手の気持ちを考えて送る。	
④自撮り画像や個人情報をネットに載せない。	知らない人とやりとりをしない。
⑤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
個人情報をネットに載せない。連絡をとらない。 (自分や友達の名前・住所・写真・学校名など)	④
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。	⑤