

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。

		4/17	4/18	4/19	4/20	4/21	9/4	9/5	9/6	9/7	9/8	1/10	1/11	1/12	1/15	1/16
		月	火	水	木	金	月	火	水	木	金	水	木	金	月	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○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個人情報をおしえたり、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スマホやゲームは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自画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
① 例) スマホ・ゲーム(テレビ・ビデオ) は〇時～〇時
② 例) スマホやゲームは、リビングにおく。
③ 例) メールやラインのやりとりはしない。
④ 個人情報(自分や友達の名前・住所・写真・学校名など)をネットに載せない。連絡をとらない。
⑤ 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。