



近年、笹川中学校でも“ネット依存気味”“ネットトラブル”“SNS いじめ”などのネットに関する色々なトラブルや、睡眠不足などで生活リズムを崩し、学校生活に悪影響を及ぼす人が増えていました。生徒の皆さんの中から「学校で統一したルールがあると、深夜の友人からの誘いも断りやすい」などの意見もあり、昨年10月10日、全校生徒参加の「笹川中学校健康集会」において、「ささネットるーる2019」を決めました。ネットは今後さらに生活の中で、必要不可欠なものになります。だからこそ、「上手に使うこと」が大切。やるべきことの多い中学生だからこそ、ルールを守ることから使い方を考えよう！

## みんなで決めた「ささネットるーる2019」

①「家族で“ネットるーる”を決めよう！」\*「るーるを破った時はどうするか」も決めておく

【策定理由】スマホやゲーム機などは保護者が購入し、使用料も保護者が支払う。中学生が自由に使える物ではないから。

②「寝る1時間前」「ごはんの時」「勉強の時」は使わない！

【策定理由】強制的にネットから離れる時間が必要だから。特に睡眠への悪影響、食事や勉強は集中が大切。

③「悪口×」「危ないサイト×」「個人情報・写真×」

【策定理由】トラブルや危険回避のため。目の前にいない相手には過激化しやすい。

④「1日最大3時間まで（しか使わない）」（学習に使う場合は考慮する）

【策定理由】依存や視力低下・首や腕など心身への負担を防ぐには、時間制限が必要だから。

⑤「夜は遅くても10時まで（で終了する）」

【策定理由】睡眠時間確保のため。SNSやオンラインゲームなどの誘いを断る理由にもなる。

※今、ネットにつながる機器を持っていない人も、「テレビ」「ゲーム」などメディア全般で考えよう



## ～2020年度ミッションNo.1 ☆「家族のネットるーる」を確認しよう☆～

2・3年生は、昨年「家族のネットるーる」を決めましたね。守れていますか？

1年生は、「家族のネットるーる」がある人もない人もいますでしょう。

ここで一度、「家族のネットるーる」をおうちの方と話し合ってください。

現状に合わせて、今までのるーるを変える必要があるかも知れませんね。

四日市市が昨年度に作成した「インターネット・スマートフォンの安全安心利用啓発リーフレット」を以下に示しますので、参考にしながら、家族でしっかり話し合ってください。



保護者の皆様へ

四日市市



「令和元年度インターネット・スマートフォンの安全安心利用啓発リーフレット」より

規則正しい生活習慣を身につけることは、お子様の心と体の成長にとっても大切です。四日市市では「早ね 早おき 朝ごはん」市民運動のもと、生活リズム向上に関する取組を各学校園でも進めていただいておりますが、近年インターネットやスマートフォンの普及により下記のような様々な問題やトラブルが起きております。お子様の健やかな成長のために、インターネットにつながるパソコンやゲーム、スマートフォンなどのメディアの使い方をお子様といっしょに考えてみてください。

裏面にある「家庭のルール」をもとにメディアの使い方について家族で話し合ってください。「家庭のルール」はお子様の成長に合わせて見直すことが大切です。ルールを決めてあるご家庭でもこれをきかっけに見直してみてください。



# ルールをつくる時のポイント



- 子どもが守れるルールをつくる。
- お互いが納得できるよう、話し合って決める。
- ルールがトラブルから自分自身を守ってくれることをきちんと知る。
- 具体的なルールをつくる。
- 守れなかったらどうするか決めておく。
- トラブルがあったら保護者に相談するよう決めておく。

※子どもの成長に合わせてルールを見直す。  
 ※生活リズム等の変化に合わせてルールを見直す。

大切にしたいのは①(心身を守るための)正しい知識、②想像力(相手の気持ちを考える)、③人と関わる力...を身につけることです。

**青少年が使用する携帯電話の契約時にはフィルタリング有効化(フィルタリングソフトウェアのインストール・設定)が義務化されました。**

①保護者は、青少年の携帯電話にフィルタリングを利用しない場合、携帯電話事業者(販売店)に**正当な理由を記載した書面等**を提出しなければなりません。

②保護者は、青少年の携帯電話にフィルタリング有効化措置を講じない場合は、携帯電話事業者(販売店)に**同措置を講じない理由を記載した書面等**を提出しなければなりません。



さあ、**家族で話し合ってみよう!!**



## かてい 家庭のメディアルール

ルールができたなら、見える所にはっておこう!

★ \_\_\_\_\_

- ルールを守れなかったら、まずは機器を家族にあずけ、使い方について話し合います。
- その他、守れなかったときにどうするかがあれば・・・

◆ \_\_\_\_\_

2020年 月 日

本人サイン \_\_\_\_\_

保護者サイン \_\_\_\_\_

保護者の方へ (家族でネットするーるについて話し合われた感想などご記入ください)

-----

-----

-----

**11/16**  
**(月)**  
**提出**  
**×切**