

# SNS東京ルール（平成31年4月改訂版）

- 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さくらルール

～人も自分も大切にする、ケータイ・スマホ・インターネットの約束～

### 1 健康を守ろう

- 時間を決めて使おう。
- ・夜9時以降は使わない。 ・一日の使用時間を決める。
- 寝る時は、電源を切ろう。
- 睡眠時間をしっかりとろう。（目と脳の健康のため。）

### 2 友情を守ろう

- メールやラインは、必要最小限にしよう。
- ・直接会って、話をしよう。 ・相手を思いやった内容か、もう一度読み返そう。
- おやみにグループを作ったり、入ったりしない。

### 3 自分や友達の個人情報を守ろう

- 電話番号やメールアドレスをおやみに教えない。
- ・自分のものだけでなく、友だちのものも教えない。
- 名前・写真・動画・メールアドレス等をインターネットに載せない。

### 4 約束を守ろう

- インターネット・携帯電話・スマートフォン・通信ゲーム等の使い方のルールを家の人と相談して決める。
- おかしいな、変だなと思ったら、必ず家の人に知らせる。
- 必要のないサイトを見ようとしなない。
- 知らない人からのメールには、返事をしない。