

生徒指導栄養

～ 生徒指導を進めるための栄養源に ～



#39 【わが家のスマホルール】

広島県，広島県教委，広島県警が作成した青少年インターネット適正利用啓発資料リーフレット「クイズでわかるスマホのキホン」には，「わが家のスマホルール」を書き込むコーナーがあります。



このコーナーの良さを3点紹介します。

① 工夫された欄がある。

- ◆ 決めたルールを守るためのサイン欄
- ◆ こまったときに誰に相談するかを記入する欄
- ◆ ルールを守れなかったときにどうするかを記載する欄



② ルールが予め穴埋め形式やチェック形式で記載されており，ゼロから作成するよりも抵抗感が低い。

③ もっとルールを知りたい人のために，QRコードを読み取ると

16のルールが記載された全体版が表示される。



ルール作りだけでないところが参考になりますね。

わが家のスマホルール おうちの人と話し合って、守るルールに✓をつけて、
書いてみよう!

🕒 時間を守る
 使っていない時間は、1日 _____ 時間 夜 _____ 時には使うのをやめる

🗣️ マナー・ルールを守る
 歩きながらや自転車に乗りながら使わない
 食事や他の人が話しているときは使わない

🚨 きげんから自分を守る
 かんたんにネットやSNSで知り合った人をしん用しない
(会わない、写真を送らない)
 こまったときは _____ に相談する

● ルールを守れなかったとき
(おうちの人と決めよう)

もっとルールを知りたいときは
こちらから!

決めたルールを守ります
(サイン)
名前 _____

令和7年5月8日(木)

呉市教育委員会 学校安全課 生徒指導グループ

