



ながさき

こ

やくそく

長崎っ子の約束

あ・は・は運動

あ

いさつ・へんじ・げんきよく!



は

やね

はやあき・あさごはん!



は

きものそろえ いいきもち!



スマホやゲーム機の

あそび利用は **よる9時まで**

まずは家庭で「おしまい」の時間をきめてみましょう

ネットを上手に使う3つの大切なこと

1. 自分を守る



SNS 投稿

なんでも気軽にアップしない。

自分の顔や住んでいる場所がわかるものを見せない。

※生成 AI を使って写真が悪用されるディープフェイク、
自撮り被害は性別や年齢を問わずあります。

2. まわりの人を大切にする



それは本当に言っている言葉？

こうげきてきな言葉や、
聞いてイヤになることを投稿しない。

同意なく他人の顔をアップしない。

ネットいじめになっていないかな？

3. 話し合ってルールを作る



お互いが納得できる家庭内ルール

- ・使う時間
- ・課金
- ・ペアレンタルコントロール
- ・フィルタリング など

こどもたちは
見た！
体験した！

参考：こども家庭庁
保護者が知っておきたいインターネットの落とし穴
「毎日ネットに触れるこどもたちを守るために」



今はどんなことに
気をつけたらいいの？