

スマホの「向こう」にいる人を想像してみよう！

SNSへの書き込みや写真の投稿は便利で楽しいよね。

でも、スマホの向こうには相手がいるよ。友達も、知らない人も・・
自分が書き込むことで**相手がどう思うのか**、その写真が拡散されたら**どうなるのか**、考えてみよう。



ルールを作り、しっかり守ろう

フィルタリングは設定していますか？
そのルールはきちんと守られていますか？
家族で話し合っ**て決めたルールを守ることは**、
インターネット利用による**様々なトラブルを防ぎ**、
結果的に**自分や家族、友達を守る**ことにつながります。
インターネットを利用するときは、
ルールをきちんと守りましょう。



フィルタリングとは

フィルタリングは、危険なサイトへのアクセスをブロックしたり、スマホなどの機能を制限するものです。これにより、トラブルにあう可能性を減らすことができます。
家族と相談して、フィルタリングを設定し、インターネットを安全に利用しましょう。

ルールの例

- ネット・スマホを使うのは夜9時まで。
- SNSは、家族と学校の仲のいい友達だけにする。
- SNSやネット上にメッセージを書き込む前に必ず見直し、個人情報は絶対に書かない、のせない。

トラブル回避のための知識を身につけよう

ネット・スマホのトラブルや犯罪被害から身を守るためには、正しい知識を身に付ける必要があります。

東京都が運営している「みまもりいぬ」のSNS (LINE、Twitter、Facebook) アカウントを友だち登録して、賢く安全にネット・スマホを利用しましょう。

SNSで「みまもりいぬ」を検索！



安全安心を推進するマスコットキャラクター
みまもりいぬ

何かあったら相談しよう

気を付けていてもネットトラブルが起こることはあります。そんな時は、**保護者の方に相談**しましょう。
保護者の方に相談できない場合は、一人で抱え込まずに「**こたエール**」に相談しましょう。

どんなときに相談するの？

- SNSで知り合った人から画像を要求されている。
- お金を払うよう言われている。
- 書き込みを削除したい。 など

相談は無料 秘密は守ります



電話相談

インターネット なやみゼロに
0120-1-78302

月～土曜日 15時～21時

※ 祝日・年末年始を除く

LINE相談

4月から新たに開始!

友だち登録、相談はこちら→

※ 受付時間は電話相談と同じ



メール相談

24時間いつでも受付中!

<https://www.tokyohelpdesk.metro.tokyo.lg.jp/>

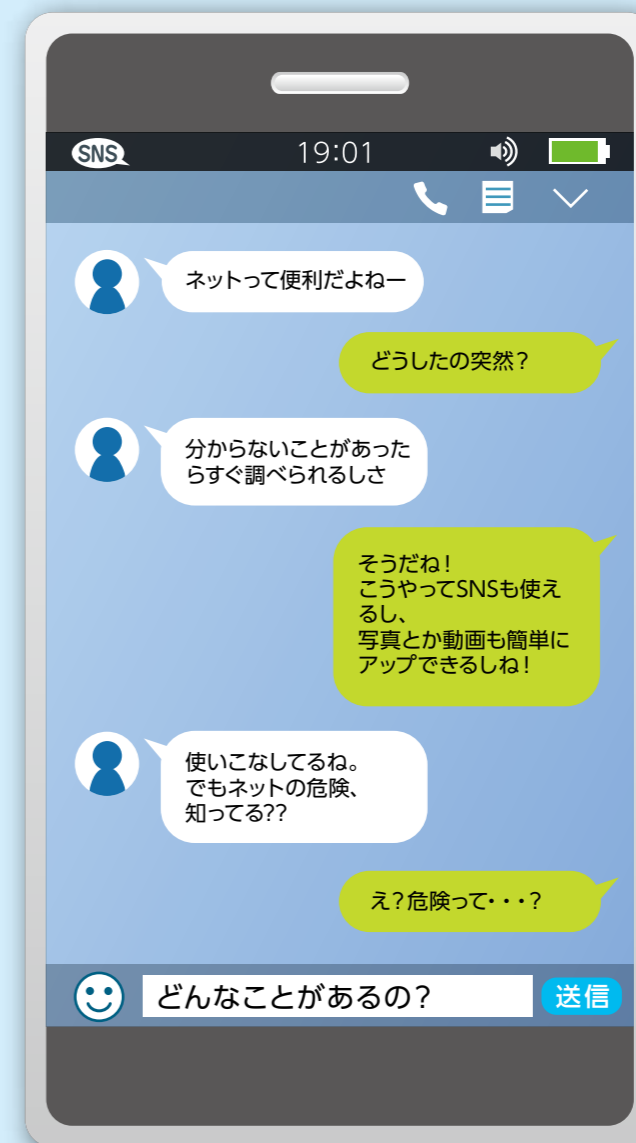
こたエール 検索

詳細はホームページをご確認ください。

ネットの危険

知ってる??

～ ネットトラブルに気を付けて!～



ネットやSNS・アプリの利用には気を付けよう!

インターネットやSNS・アプリなどを利用する場合、下に書いてあるような**危険**が考えられます。注意していないと**ネットトラブル**に巻き込まれるかもしれませんので、気を付けましょう。

危険なサイトがあふれてるよ!



ネットで調べものをしていたときに、まちがえて有料サイトをクリックしてしまった。「登録完了」と表示され、「〇月×日までにお金を払ってください」と書かれていた。



だましてお金をとろうとするサイトに、お金を払う必要はありません。**あやしいサイト**にアクセスしてしまうと、**お金を請求されたり、データを盗まれる**可能性もあるので、気を付けましょう。

ネットの書き込みは匿名じゃない!



冗談のつもりで、あるレストランの悪口やデタラメなことをSNSにのせた。すると、書き込みが炎上してしまい、書き込んだのが自分だと特定され、ネットで自分の個人情報が広まってしまった。



ネット上の書き込みなどは、誰が書いたか分からないように思えます。しかし、**誰が書いたかは調べればわかってしまいます**。人が嫌がることやウソを書き込むのはやめましょう。

あなたの情報が勝手に使われるかも!



SNSにプロフィール画像として顔写真をのせていた。その写真を誰かが勝手に別のサイトで使っているらしい。写真を悪用されたり、写真の位置情報から自分の住所を特定されたりしないか心配。



ネット上に**個人情報**(名前や学校名、住所など)を書いたり、**写真をのせたり**していると、それを誰かが悪いことに使うかもしれません。あなたに**なりすまされたり**、どこかで**待ちぶせされたり**するおそれがあります。大変**危険**なので、個人情報をのせないようにしましょう。

ネットの使い過ぎ...



食事中、お風呂の時、深夜など、スマホをずっといじっている。友達からのSNSのメッセージはすぐに返したいし、何時間もずっとゲームをしている。



ネットに夢中になり過ぎて、他のことがおろそかになっている状態です。**学力の低下**や**睡眠不足**、**家族との関係悪化**など、ふだんの生活に悪い影響が出ますので、使いすぎに注意しましょう。

だまそうとする悪い人がいるぞ!



SNSでコンサートチケットの取引をした。メッセージアプリの連絡先を交換していたが、お金を払ってもチケットは送られてこず、連絡先はブロックされた。



ネット上には、人をだまして**お金をとろうとする人**や、裸の**写真を欲しが**る人などがいます。ネットのやりとりで相手が言うことは、本当かウソかはわかりません。ネットで知り合った人には気を付けましょう。

考えてみよう!

一日にどのくらいの時間をネット・スマホに使えるかな?

時間のルールは決めていますか?
右のグラフを見ながら、一日の生活の中での適切な利用時間を考えてみましょう。朝起きて学校に行き、部活や習い事をして、帰宅をする。
睡眠を9時間とすると、**残りの使える時間は2時間半ほど**。その中で勉強をしようとすると、ネットやスマホに使える時間は限られてくることが目に見えてわかりますよね。
生活に悪影響を及ぼさないよう、すすんで賢い使い方ができるといいですね。

