

# セーフティ教室

令和3年7月2日(金)

☆ファミリーe ルール『SNS・スマホ使用安全教室』  
☆調布警察署 生活安全課職員によるお話



第1部 学習活動 各教室  
13:30-14:20

SNSなどのトラブル事例や、それから身を守るための防止策などを踏まえた正しい使い方、親子におけるコミュニケーションの重要性や家庭でのルール作りの必要性などの基礎的な知識のほか、自撮り被害などの青少年に係る性被害の実態や防犯策をわかりやすく説明していただきました。

## スマホの使い方をコントロールするヒケツ

- 行動の結果を考える  
法律・ルール・マナーを守る
- ・決めた時間と場所を守る
  - ・メールを送る前に見直す
  - ・悪口は書かない
  - ・悪ふざけ写真は撮らない、



## ネット依存を抜け出す13の方法

1. スクリーンタイムを確認する
2. 通知を完全オフにする
3. スマホ画面をグレースケールモードにする
4. アプリを整理する
5. バイブレーションをオフにする
6. 見えない場所にスマホを置く
7. 目覚まし時計を買う
8. 無理をせず、小さな目標を設定する
9. 心強い仲間を見つける
10. マルチタスクを辞める
11. スマホを一切使わない時間を設ける
12. 他のアクティビティや趣味に集中する
13. スマホは気をひくために作られていると理解する

今日の話はすべて皆さんの身におこる恐れがあります。自分のこととして考えましょう。被害者にも加害者にもならないために、ネット社会を賢く生きる術を学びましょう。

困った時、皆さんの近くには心配してくれる人が必ずいます。絶対ひとりで悩まないでください。何かあったら、友だち同士で解決しようとせず、保護者や学校の先生に相談しましょう。



第2部 協議会 in 2階多目的室  
14:30-15:00

## 八中 SNS 学校ルール

- ・SNS の使用時間を 22 時までとする
- ・ネット上に人の嫌がることや写真を載せない
- ・定期考査前は使用時間を控える
- ・大切なことは直接会って話す
- ・グループの改編には全員の承認を得る
- ・自分や他人の個人情報を書かない



保護者の方の参加もあり、貴重な意見交換の場となりました。