

スマホ・ネット

あん ぜん きょう しつ
安全教室



もくじ 目次

- ・スマホやタブレットでできること

- ・つか かた まちが 使い方を間違うとトラブルにつながるかも

つか へん
【使いすぎ編】

エヌエヌエスはっしんへん
【SNS発信編】

へん
【コミュニケーション編】

で あ へん
【出会い編】

- ・まとめ

スマホやタブレットでできること



コミュニケーション
アプリ



エスエヌエス
SNS



どうが
動画

コミュニケーションアプリとは



もじ つか
文字やスタンプを使って

メッセージのやりとりができる

例

- ライン
• LINE
- プラス
• +メッセージ

エスエヌエス SNSとは



じぶん きも か
自分の気持ちを書いたり、
しゃしん どうが
写真や動画をのせることができる

例

エックス きゅう ツイッター

• X (旧Twitter)

インスタグラム

• Instagram

動画共有サービスとは



動画を見たり、自分でとった動画を
のせて見てもらったりすることができる

例

ユーチューブ

- YouTube

ティックトック

- TikTok など

スマホやタブレットの^{つか}使い^{かた}方

スマホやタブレットは^{たの}楽しいけれど、

^{つか} ^{かた} ^ま ^{ちが}
使い方を間違うと

トラブルにつながることもあります



きょう べんきょう 今日勉強すること

① ネットでトラブルを

お
起こさないためにはどうしたらよいか？

② ネットトラブルにまきこまれたときはどうしたらよいか？

つか へん
使いすぎ編

スマホやタブレットでやりたいこと

どうが
動画を
み
見る

しゃしん
写真を
とる

ゲームを
する

ビデオ
つうわ
通話

べんきょう
勉強を
する

かいもの
買物を
する

ほん
本・マンガ
よ
を読む

しら
調べもの
をする

おんがく
音楽を
きく

ともだちを
つくる

こんご
今後、どんなことをしたい？
なに たの
何が楽しそう？

スマホやタブレットの^{つか}使い^{かた}方

スマホやタブレットは^{たの}楽しいけれど、

^{つか} ^{かた} ^ま ^{ちが}
使い方を間違えると

トラブルにつながることもあります



どうしてトラブルが起きたの^おだろう？



か
買ってもらったスマホで
ゲームをやろう！

どうしてトラブルが起きたの^おだろう？



じかん じかん
1時間…2時間…

よる じ す
夜の12時を過ぎても…

どうしてトラブルが起きたの^おだろう？



コラ！
ゲームのやりすぎ！

ワークシート

① どうしてトラブルが起きたのだろう？

か
買ってもらったスマホで
ゲームをやろう！



じかん じかん
1時間…2時間…
よる じ す
夜の12時を過ぎても…



コラ！
ゲームのやりすぎ！



ちゅうい
なぜ、注意されてしまったのでしょうか？
かんが りゆう か
考えられる理由を書いてみよう

A large empty rectangular box with a blue border, intended for writing answers to the questions above.

どうしてトラブルがお起きたのだろう？

なぜ、ちゅうい注意されてしまったのでしょうか？

こたえ

なが じかん
・長い時間ゲームをしていた

よるおそ
・夜遅くまでやっていた

つか 「使いすぎ」ってなに なに

あなたは、平日、スマホやタブレット、ゲームを
どのくらい使うと「使いすぎ」だと思えますか？

じかん
2時間

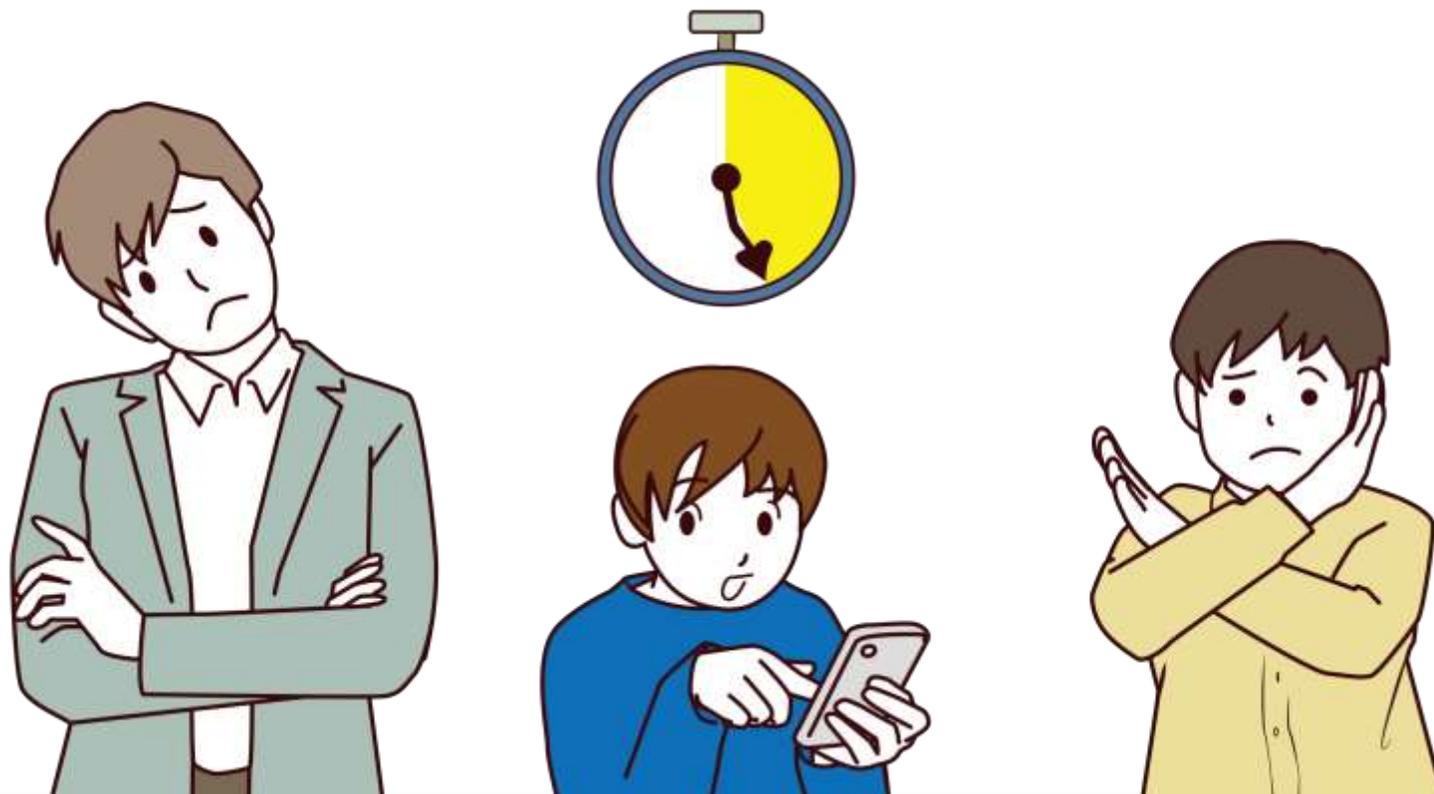
じかん
4時間

じかん
6時間

じかん
8時間
いじょう
以上

つか 「使いすぎ」ってなに なに

つか かん じかん ひと ちが
「使いすぎ」と感じる時間は 人によって違います



つか 「使いすぎ」ってなに なに

じぶん
自分が「つか
使いすぎではない」とおも
おも
思っても
ほごしゃ
保護者やともだちはつか
「使いすぎ」だと
おも
思っているかもしれません

つか かた かせ 使い方についてふり返ってみよう

		かなり あてはまる	少し あてはまる	あまり あてはまらない
1	やくそく 約束ややるべきことよりもゆうせん 優先してしまうことがある	3	2	1
2	き 決められたきんがく 金額よりもかね つか お金を使ってしまうことがある	3	2	1
3	しょくじちゆう 食事中にしすぎてほごしゃ ちゆうい 保護者に注意されることがある	3	2	1
4	よるおそ 夜遅くまでしすぎてがっこう ねむ 学校で眠いことがある	3	2	1

ワークシート

つか かた
②使い方についてふり返って

じぶん
自分にあてはまるものに○をつけよう

		かなり あてはまる	少し あてはまる	あまり あてはまらない
1	やくそく 約束ややるべきことよりも優先して しまうことがある	3	2	1
2	き 決められた金額よりもお金を つか 使ってしまうことがある	3	2	1
3	しょくじちゅう 食事中にしすぎて保護者に ちゅうい 注意されることがある	3	2	1
4	よるおそ 夜遅くまでしすぎて がっこう ねむ 学校で眠いことがある	3	2	1

つか 「使いすぎ」ってどうしていけないの？

• ^め目が^{わる}悪くなってしまう



• ^{かた}肩や^{くび}首がこり、^{いた}痛くなってしまう

• ^ね寝不足になり、^{がっこう}学校で^{しゅうちゅう}集中できない



• ^ほともだちや^ご保護者^{しゃ}と一緒に^{いっしょ}過ごす^す時間が^{じかん}短くなる^{みじか}

もしもやめられないときは…?

ネットやゲームをやめたいとき、

あなたはどんな工夫くふうをしていますか？

ワークシート

③ スマホやタブレットを使いすぎないための工夫を（ ）のなかに記入してみよう

① 終わる時間を紙に書いて（ ）にはっておく

② はじまる前に（ ）をセットしておく

③ はじまる前に（ ）を保護者に伝える

つか 使いすぎないための工夫 くふう

- ① お じかん かみ か
終わる時間を紙に書いて
み ばしょ
見える場所にはっておく
- ② まえ
はじめる前にタイマーをセットしておく
- ③ まえ お じかん
はじめる前に終わりの時間を
ほごしゃ つた
保護者に伝える

エヌエヌエヌ はっしん へん

SNS発信編

どうしてトラブルがお起きたのだろう？



ともだち

ドコみ美

どうしてトラブルが起きたの^おだろう？



たの
すごく楽しかった
エスエヌエス
SNSにのせよう!

み
ドコ美

どうしてトラブルが起きたの^おだろう？

エスエヌエス
なんでSNSに
のってるの!?

ともだち

えっ!?



なぜ、ともだちは^{おどろ}驚いてしまったのだろうか？



ワークシート

① どうしてトラブルが起きたの^おだろう？



なぜ、ともだちは^{おどろ}驚いてしまったのでしょうか？ ^{かんが}考えられる理由を^{りゆう}書いてみよう

Blank area for writing the answer.

なぜ、ともだちは^{おどろ}驚いてしまったのだろうか？



こたえ

いっしょ うっ しゃしん
ともだちが一緒に写っている写真を
かって
勝手にのせてしまったから

エスエヌエス

SNSのとくちょう

エックス

インスタグラム

X や Instagram などの

エスエヌエス

しゃしん

どうが

SNSにのせた写真や動画は

にほんじゅう

せかいじゅう

ひと

み

日本中、世界中の人が見えています。



エスエヌエス

SNSのとくちょう

たくさん^{ひと}の^み人^みが見^みるので
なか^{わる}には^{ひと}悪い^{ひと}人も^{ひと}います。

写真^{しゃしん}などの^{こじん}個人^{じょうほう}情報^{ひろ}を^{ひろ}広^{ひろ}めて
いや^{ひと}が^{ひと}らせ^{ひと}をする^{ひと}人も^{ひと}います。



エスエヌエス

SNSのとくちょう

こじん じょうほう

なに

「個人情報」とは何があるだろう？

なまえ

名前

じゅうしょ

住所

でんわばんごう

電話番号



せいねんがっぴ

生年月日

かおしゃしん

顔写真

パスワード

しゃしん エスエヌエス
この写真はSNSにのせてもよい? いけない?

のせてもよい「○」 いけない「×」^かを書いてみよう



しゅうがくりょこう
修学旅行でとった
ふうけい しゃしん
風景の写真

[]



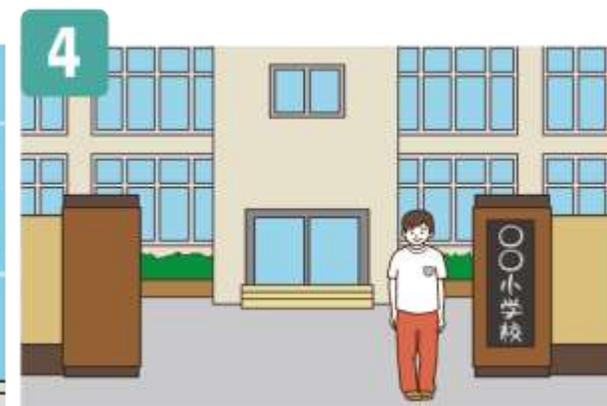
カフェでとった
じぶん しゃしん
自分とともだちの写真

[]



ともだちとプールに
い しゃしん
行ったときの写真

[]



がっこうめい うつ
学校名も写っている
じぶん しゃしん
自分の写真

[]

ワークシート

しゃしん エスエヌエス
②この写真はSNSにのせてもよい？ いけない？

のせてもよいものに「○」 のせてはいけないものに「×」を書いてみよう



しゅうがくりょこう
修学旅行でとった

ふうけい しゃしん
風景の写真

[]



カフェでとった

じぶん しゃしん
自分とともだちの写真

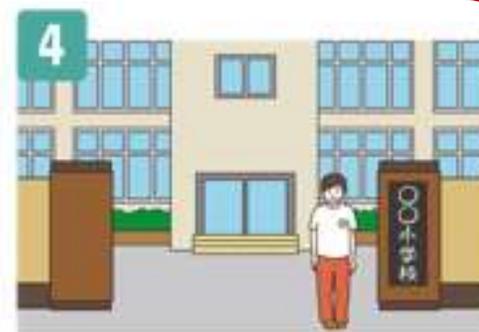
[]



ともだちとプールに

い しゃしん
行ったときの写真

[]



がっこうめい うつ
学校名も写っている

じぶん しゃしん
自分の写真

[]

しゃしん エスエヌエス
この写真はSNSにのせてもよい? いけない?

のせてもよい「○」 いけない「×」^かを書いてみよう



しゅうがくりょこう
修学旅行でとった
ふうけい しゃしん
風景の写真

[○]



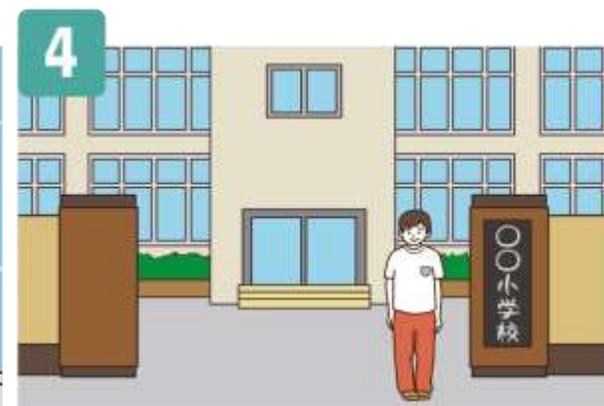
カフェでとった
じぶん しゃしん
自分とともだちの写真

[×]



ともだちとプールに
い しゃしん
行ったときの写真

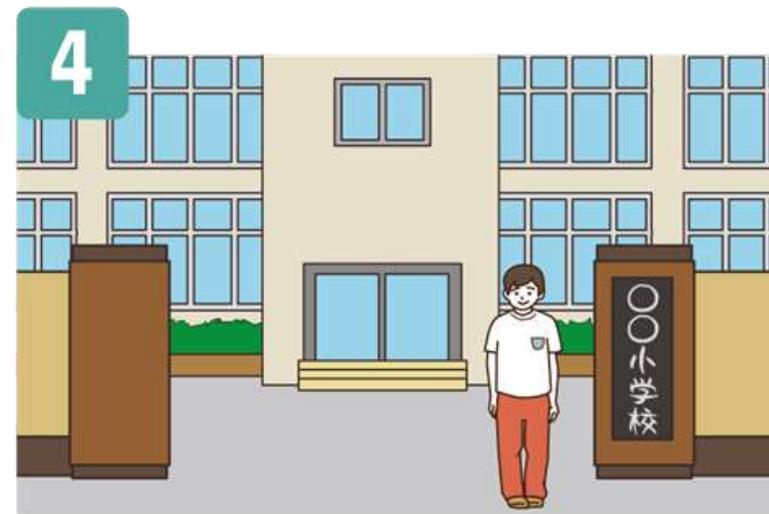
[×]



がっこうめい うつ
学校名も写っている
じぶん しゃしん
自分の写真

[×]

しゃしん エスエヌエス
この写真はSNSにのせてもよい？ いけない？



エスエヌエス はだ おお で しゃしん
SNSには肌が多く出る写真や
かお がっこうめい こじん じょうほう
顔や学校名などの個人情報をのせない

しゃしん エスエヌエス
この写真はSNSにのせてもよい? いけない?

エスエヌエス いちど じょうほう かんぜん け
SNSに一度のせた情報は完全に消すことはできません



エスエヌエス
もしもSNSにのせられたときは・・・？



たの
すごく楽しかった
エスエヌエス
SNSにのせよう!

ともだち

エスエヌエス
もしもSNSにのせられたときは・・・？

エスエヌエス
なんでSNSに
のってるの!?

えっ!?

み
ドコ美



ワークシート

③ともだちがドコ美さんの写真を勝手にSNSにのせたときはどうしたらよいでしょうか？

①～③から選んで○をつけよう

- ① ともだちにやめてと伝える
- ② 別のともだちに相談する
- ③ 先生や保護者に相談する



み しゃしん かって エスエヌエス
ともだちがドコ美さんの写真を勝手にSNSに
のせたときはどうしたらよいのでしょうか？



- ① ^{つた}ともだちにやめてと伝える
- ② ^{べつ}別の^{そうだん}ともだちに相談する
- ③ ^{せんせい}先生や^{ほごしゃ}保護者^{そうだん}に相談する

エスエヌエス
もしもSNSにのせられたときは・・・？



こま
困ったときには

せっきよくてき まわ おとな
積極的に周りの大人に

そうだん
相談をしましょう。

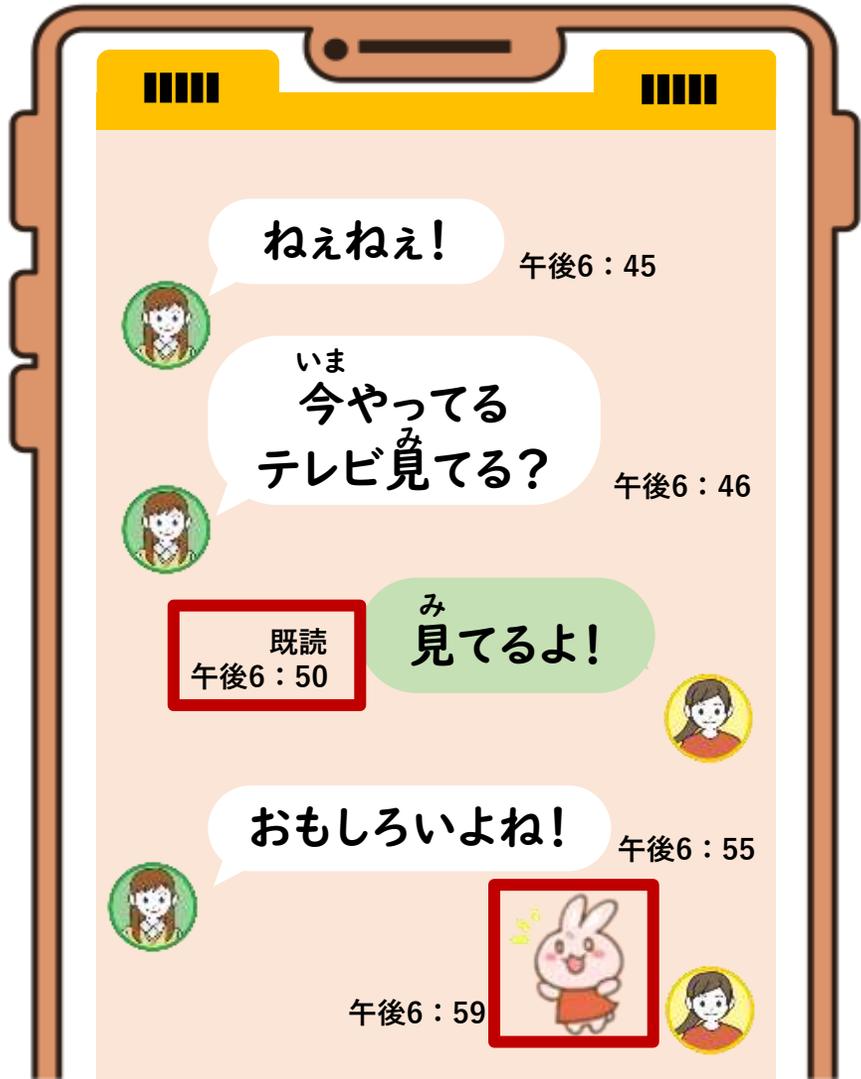
コミュニケーション編^{へん}

コミュニケーションアプリのとくちょう



コミュニケーションアプリでは
ともだちや^{ほごしゃ}保護者など^き決められた^{ひと}人と
メッセージや^{しゃしん}写真・^{どうが}動画の
やりとりができます。

コミュニケーションアプリのとくちょう



もし しゃしん ほうが
文字や写真・動画だけでなく
スタンプも送ることができます。

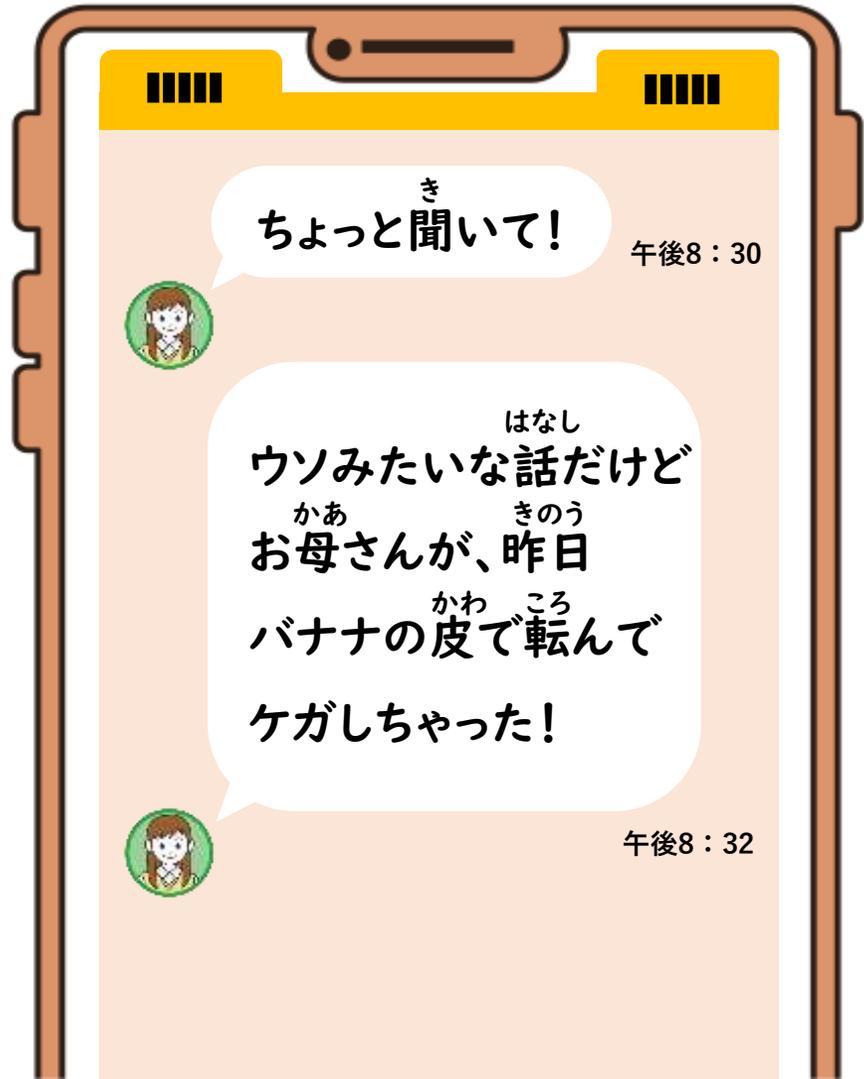
おく よこ
送ったメッセージの横に

じぶん おく じかん
自分が送った時間や

あいて よ
相手を読んだことがわかる

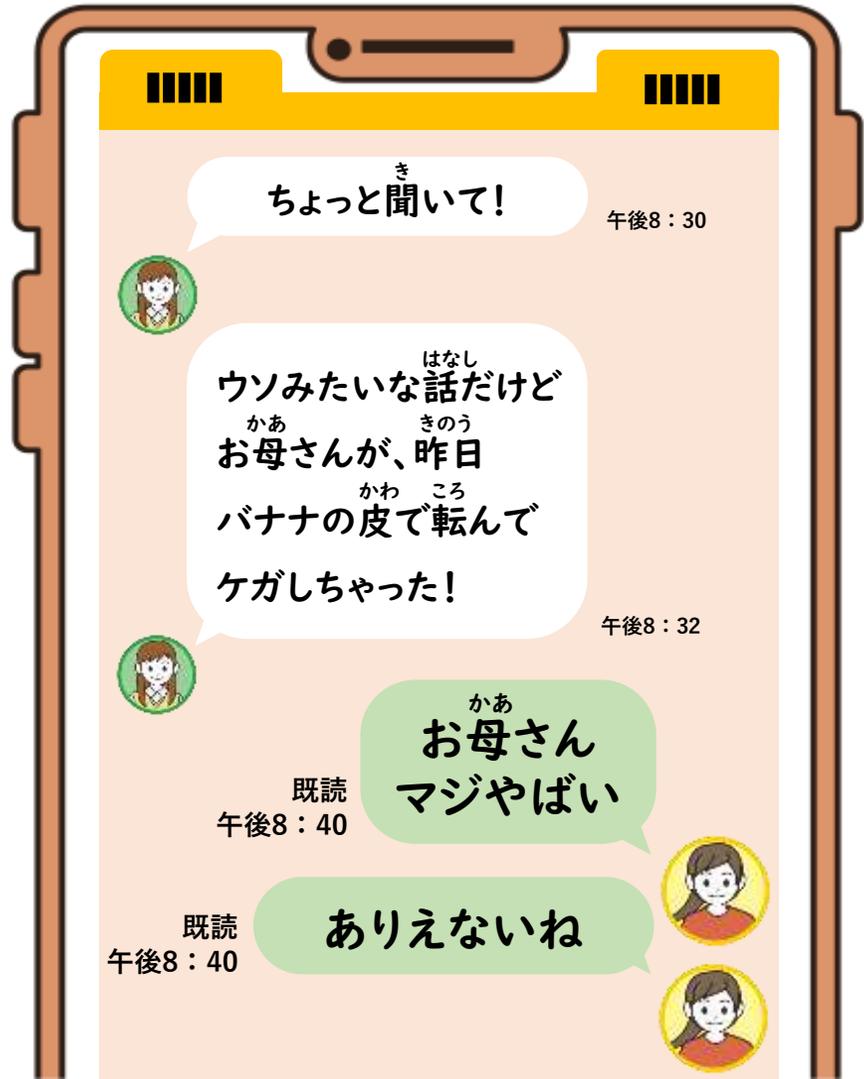
きどく きのう
「既読」という機能があります。

どうしてトラブルがお起きたのだろう？



- ① ともだちからあなたに
メッセージがとど届きました。

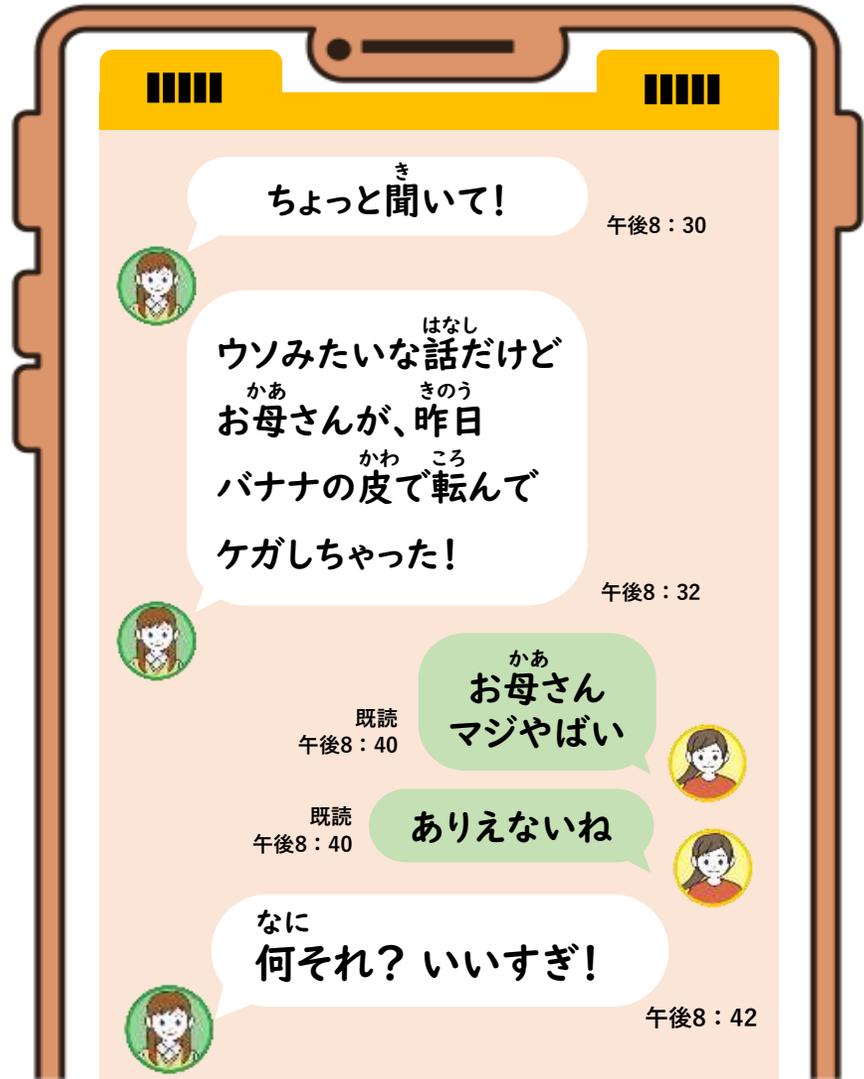
どうしてトラブルが起きたの^おだろう？



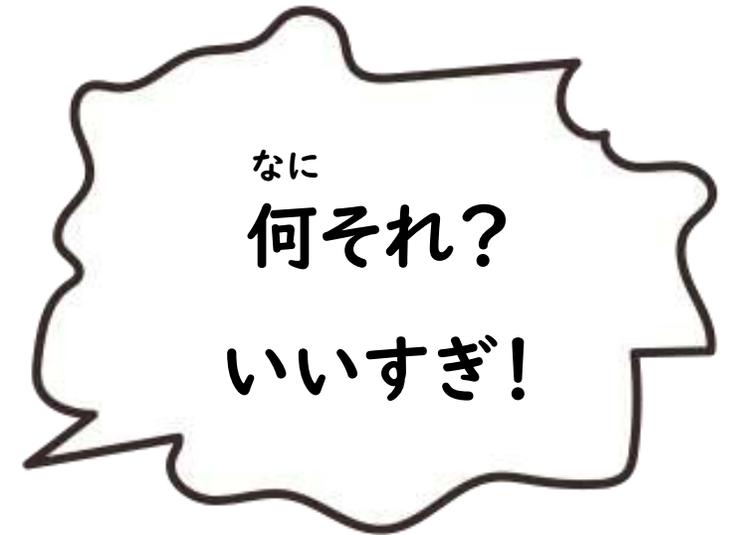
② そのともだちに
メッセージを^{かえ}返しました。



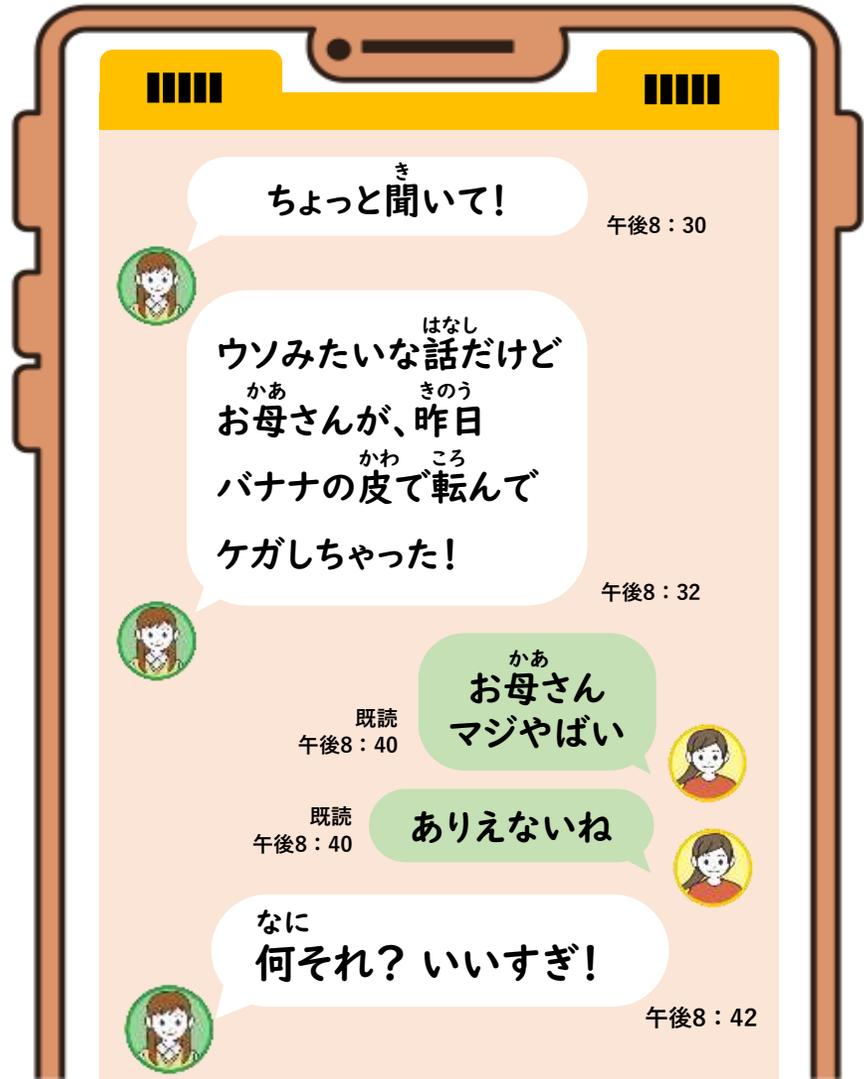
どうしてトラブルが起きたの^おだろう？



③ さらに、そのともだちから
メッセージを^{とど}届^{とど}きました。



どうしてトラブルがお起きたのだろう？



なぜ、ともだちは

おこ怒っているのだろう？

ワークシート

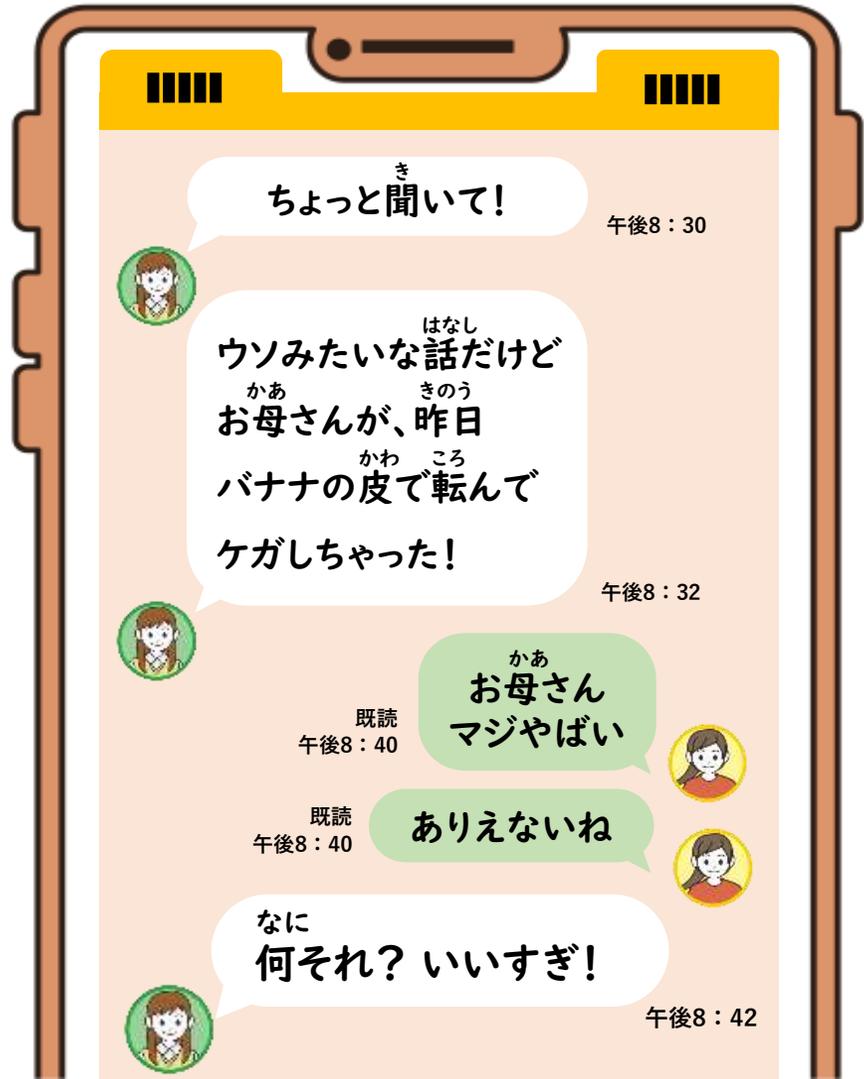
① どうしてトラブルが起きたのだろう？



なぜ、ともだちは怒っているのでしょうか？
かんが りゆう か
考えられる理由を書いてみよう

A large empty rectangular box with a red border and rounded corners, intended for writing the reasons for the conflict.

どうしてトラブルが起きたの^おだろう？



なぜ、ともだちは

怒^{おこ}っているの^おだろう？

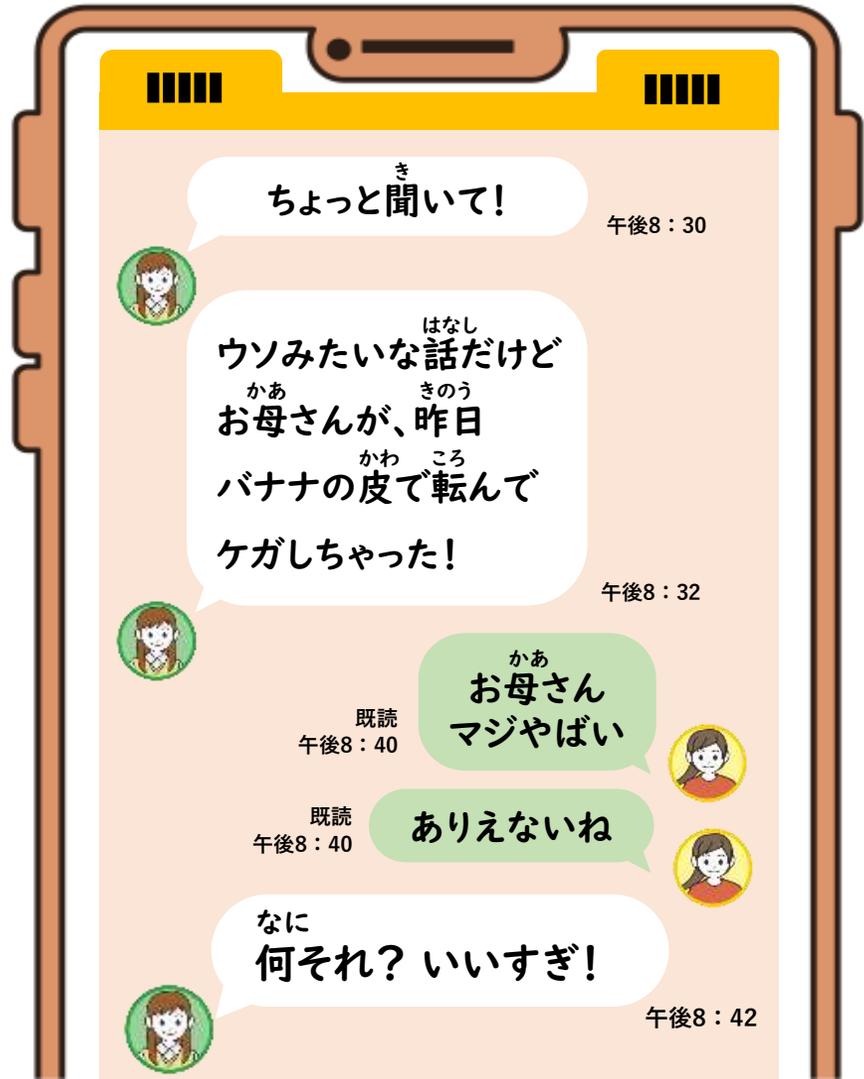
こたえ

「マジやばい」「ありえない」と

わるぐち

悪口^{おも}をいわれたと思^{おも}ったから

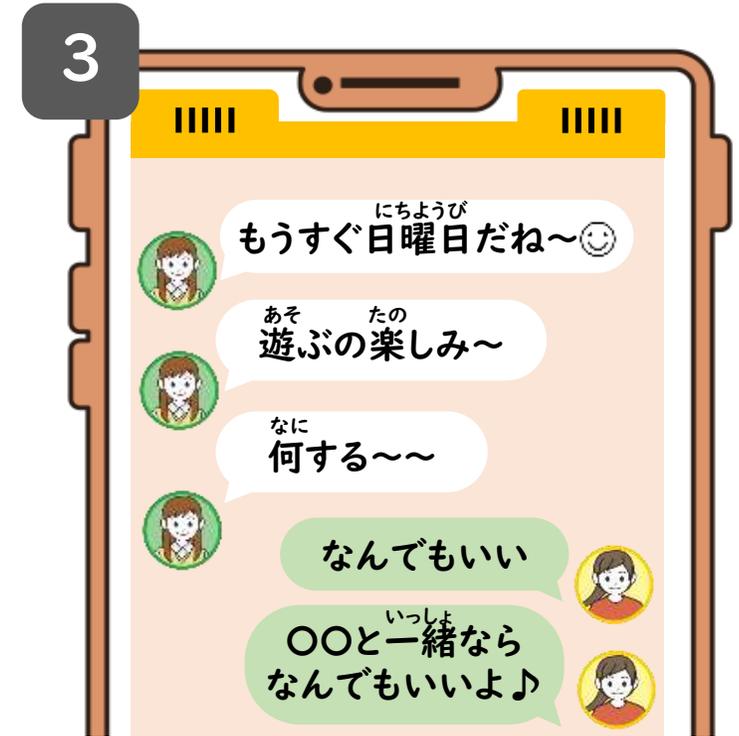
どうしてトラブルが起きたのだろう？



もし
文字だけのメッセージでは
きもち
気持ちがごかいされやすい



このメッセージで^{つた}伝わる？ ごかいされる？



き も つた
気持ちが伝わりやすい

き も
気持ちがごかいされやすい

ワークシート

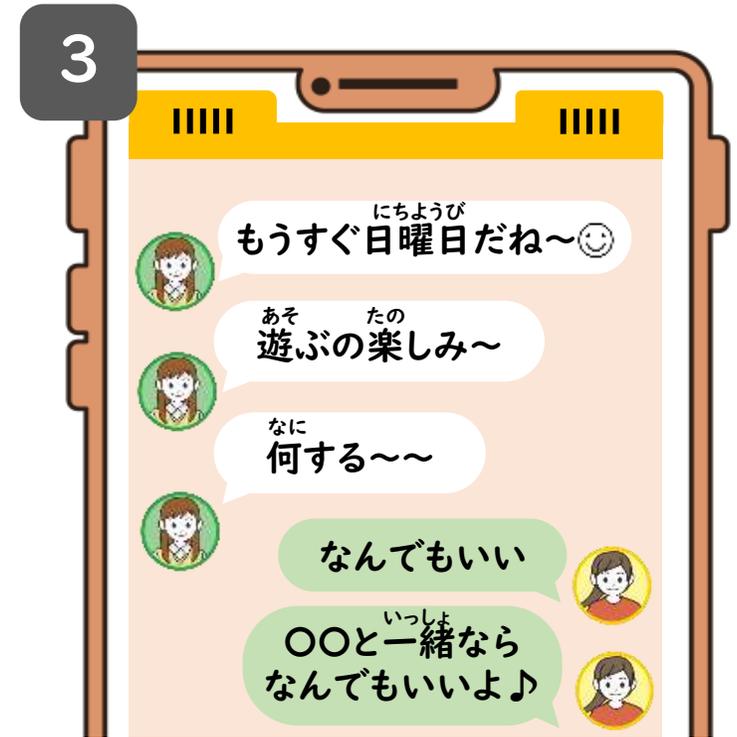
②このメッセージで伝わる？^{つた}ごかいされる？^{わく すうじ} どちらかの枠に数字をいれてみよう



き も つた
気持ちが伝わりやすい

き も
気持ちがごかいされやすい

このメッセージで^{つた}伝わる？ ごかいされる？



例

き も つた
気持ちが伝わりやすい

2

3

き も
気持ちがごかいされやすい

1

メッセージを送るときのおくポイント

きも つた くふう
気持ちが伝わるように工夫しよう!

- スタンプを使う^{つか}
- 文章に「!」「♪」をつける^{ぶんしょう}
- 文章をていねいに書く^{ぶんしょう か}



メッセージを送るときのおくポイント



ひと きず か
人が傷つくことは書かない

このメッセージで^{つた}伝わる？ ごかいされる？

もし、ともだちからメッセージの^{へんしん}返信が
こなくなったときはどうすればよいでしょうか？



ワークシート

③もし、ともだちからメッセージの返信が
こなくなったとき ^{へんしん} はどうすればよいでしょうか？

①～③から選んで○をつけよう ^{えら}

① ^{いちどおく} もう一度送る

② ^{べつ} 別のともだち ^{そうだん} に相談する

③ ^{せんせい} 先生や ^{ほごしゃ} 保護者 ^{そうだん} に相談する



このメッセージで^{つた}伝わる？ ごかいされる？

もし、ともだちからメッセージの^{へんしん}返信が
こなくなったときはどうすればよいでしょうか？



- ① ^{いちど おく}もう一度送る
- ② ^{べつ}別のともだちに^{そうだん}相談する
- ③ ^{せんせい ほごしゃ}先生や保護者に^{そうだん}相談する

へんしん もしも返信がなかったときは…?



こま
困ったときには

せっきよくてき まわ おとな
積極的に周りの大人に

そうだん
相談をしましょう。

で あ へん
出 会 い 編

どうしてトラブルがお起きたのだろう？

ネットのともだちと
オンラインゲームをして
たの楽しんでいきます。



どうしてトラブルがお起きたのだろう？



そのともだちが
ゲームグッズをむりよう無料で
くれるというので
あ会いに行きました。

どうしてトラブルが起きたの^おだろう？

^{むりよう}
無料でくれるといていたのに
^{きゅう} ^{かね} ^{はら}
急に「お金を払ってほしい」と
^{はら}
いわれ、払うことになって
しまいました。



どうしてトラブルが起きたの^おだろう？



ワークシート

① どうしてトラブルが起きたのおだろう？



ネットのともだちと
オンラインゲームをして
たの
楽しんでいます



そのともだちが
ゲームグッズを無料むりようで
くれるというので
あ
い
会いに行きました。



むりよう
無料でくれるといていたのに
きゅう かね はら
急に「お金を払ってほしい」と
いわれ はら払うことになって
しまいました。

かんが りゆう か
考えられる理由を書いてみよう

どうしてトラブルが起きたの^おだろう？



こたえ

- 気^き軽^{がる}にネットのともだちと会^あったから
- ネットのともだちを^{しん}信じすぎたから

ネットでの^{であ}出会いの^{きけん}危険

ネットでの^{であ}出会いから
^{おお}多くの^おトラブルが起きています。



例

- ^{かね}だまされて^お金をとられた
- ^{いえ}家の^{ちか}近くでつきまとわれた

ネットでの^であ^あい^きの^{けん}危険

ネットのともだちを^{しん}信じすぎてしまい

^{かる}軽い^き気持ち^もで^あ会ったり、

^{こじん}個人情報^{じょうほう}を^{おし}教えてしまうと

さまざまなトラブルにつながってしまいます。

ネットでの^であ^あい^きの^{けん}危険

トラブルに^まま^こ巻き込まれないように
ネットのともだちが^{ひと}どんな人かを^{そうぞう}想像して
^{しん}信じすぎないようにすることが^{たいせつ}大切です。

ネットのともだちはどんな人だろう？^{ひと}



はなこ
花子さんには、メッセージの
やりとりをしたことがある
「ドコ美^み」さんという
オンラインゲーム仲間^{なかま}がいます。

ネットのともだちはどんな人だろう？



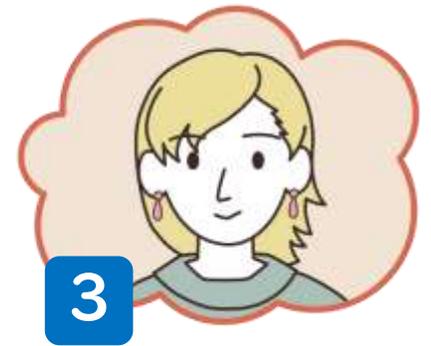
「ドコ美」さんは
どんな人だと思ひますか？



どうせだい
同世代の
おんなこ
女の子



としうえ
年上の
おとこひと
男の人



としうえ
年上の
おんなひと
女の人

ワークシート

② ネットのともだちはどんな人だろう？



「ドコ美」さんはどんな人だと思いますか？
自分が予想する人に○を入れてみよう



どうせだい おんな こ
同世代の女の子
[]



としようえ おとこ ひと
年上の男の人
[]



としようえ おんな ひと
年上の女の人
[]

ネットのともだちはどんな人だろう？^{ひと}



はなこ エスネヌエス
花子さんは、SNSで
おな
同じアニメ好きの
しょうわ
「昭和のアニおた」さんを
フォローしています。

ネットのともだちはどんな人だろう？^{ひと}



しょうわ
「昭和のアニおた」さんは
ひと おも
どんな人だと思いませんか？



1

どうせだい
同世代の
おんな こ
女の子



2

としうえ
年上の
おとこ ひと
男の人



3

としうえ
年上の
おんな ひと
女の人

ワークシート



しょうわ
「昭和のアニおた」さんはどんな人だと思いますか？
ひと おも
じぶん よそう ひと い
自分が予想する人に○を入れてみよう



どうせだい おんな こ
同世代の女の子
[]



としょうえ おとこ ひと
年上の男の人
[]



としょうえ おんな ひと
年上の女の人
[]

ネットのともだちはどんな人だろう？

「ドコ美」さんや「昭和のアニおた」さんは
どんな人だと思いましたか？

正解はわかりません。

ネットのともだちが想像する人と違うこともあります。

で^あ 出^あ会^いいのトラブルを^ふ防^せぐために

ネット^しで知^あり合^ひった人は
みなさんを^だま^すために

ウソをついているかもしれません

こんなとき、どうする？



あなたは、ネットのともだちと
オンラインゲームをして楽しんでいます。
たの



そのともだちが強いアイテムを
くれるという話になり、受け取りました。
つよ
はなし
う



アイテムをくれたネットのともだちから
「^あ会^{いっしょ}って一緒にゲームしよう」と
さそわれたらどうしますか？



ワークシート

③ アイテムをくれたネットのともだちから「あ会いっしょって一緒にゲームをしよう」とさそわれたらどうしますか？

①～③から選んで○をつけよう

① あ 会いっしょって一緒にゲームをする

② がっこう 学校のともだちにそうだん相談する

③ せんせい 先生やほごしゃ 保護者にそうだん相談する



アイテムをくれたネットのともだちから
「^あ会^{いっしょ}って一緒にゲームしよう」と
さそわれたらどうしますか？



① ^あ会^{いっしょ}って一緒にゲームをする

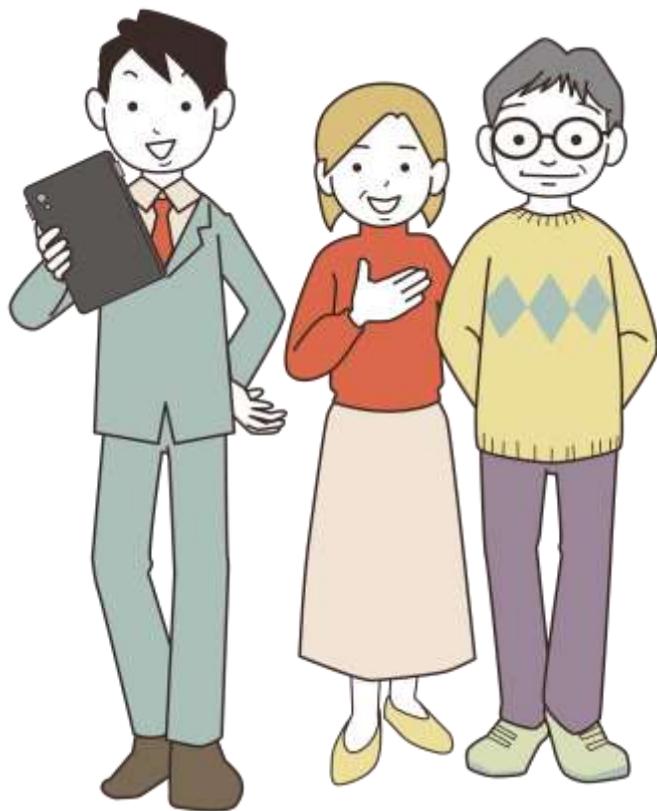
② ^{がっこう}学校のともだちに^{そうだん}相談する

③ ^{ほごしゃ}保護者や^{せんせい}先生に^{そうだん}相談する

まとめ

- ① ① じぶん ① ① つか ① かた ① かえ
自分のスマホの使い方をふり返し、
つか ふせ くふう かんが
「使いすぎ」を防ぐための工夫を考えましょう
- ② エヌエヌエヌ こじん じょうほう か
SNSに個人情報を書かないようにしましょう
- ③ おく
メッセージを送るときは
き も つた くふう
気持ちが伝わるよう工夫しましょう
- ④ しんよう
ウソをついているかもしれないので、
かたんに信用しないようにしましょう

さいご 最後に



こま
困ったときには

せっきょくてき まわ おとな
積極的に周りの大人に

そうだん
相談をしましょう。