

小学生4～6年生向け

タブレットとインターネットの約束

安全に、楽しく、かしこく
インターネットを使うために



令和8年7月

新富町教育委員会

— もくじ —

インターネットの正しい使い方・・・・・・・・・・・・・・・・	01
個人情報とパスワードを守ろう・・・・・・・・・・・・・・・・	02
SNSは「送る前にひと呼吸」・・・・・・・・・・・・・・・・	03
ネットいじめをしない・広げない・・・・・・・・・・・・・・・・	04
オンラインゲームは安全に楽しもう・・・・・・・・・・・・・・・・	05
フェイクニュースに気をつけよう・・・・・・・・・・・・・・・・	06
著作権を守ろう・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	07
AIは「道具」として上手に使おう・・・・・・・・・・・・・・・・	08
健康に気をつけて使おう・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	09
やってはいけないこと・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	10
困ったときは、一人で悩まない・・・・・・・・・・・・・・・・	11
わたしの約束・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	12

このルールブックは、

みなさんが安全に、楽しくインターネットを使うための本です。
インターネットやタブレット、スマートフォンはとても便利ですが、
使い方を間違えるとトラブルにつながる可能性があります。
こまったときの相談のしかたも書いてあります。どれもとても大切なことです。

注) ルールブックにのせているイラストは、新富町教育委員会が生成AIを使用して作成・編集しています。

インターネットの正しい使い方

安全に、楽しく、かしこく使うための5つの約束

インターネットやタブレットは、勉強にも遊びにも役立つ便利な道具です。正しく使えば、もっと楽しく、もっと安全に使えます。まずは、次の5つの約束を守りましょう。

5つの約束

- 1 思いやりをもって使う**
相手の気持ちを考えて言葉を選ぶ
- 2 自分と友達の情報を守る**
名前・写真・場所を勝手に出さない
- 3 本当かどうか確かめる**
うのみにせず出どころを確かめる
- 4 ルールとマナーを守る**
家庭・学校の約束を守って使う
- 5 困ったらすぐ相談する**
一人でかかえこまず大人に早めに伝える



インターネットやSNSで見た情報をすぐに信じたり、広めたりせず、「本当に正しい情報かな？」と一度立ち止まって考える習慣を身に付けましょう。

このルールブックでは、毎日使うタブレットを安全に使うための基本ルールをまとめています。

個人情報とパスワードを守ろう

自分とまわりの人を守る大切な「カギ」

個人情報とは、その人が誰なのか分かる情報です。
情報を入力する前に、名前・学校名・場所が分からないか確認
しましょう。

使う前にチェックしましょう

- ✓ 名前・住所・学校名が出ていませんか？
- ✓ 顔写真や名札、制服で個人情報が分かりませんか？
- ✓ 投稿して、友達や家族が困りませんか？



パスワードの約束

- ✓ 友達にも教えない
- ✓ 誕生日や名前など、かんたんに当てられるものにしない
- ✓ 同じパスワードは使わない
- ✓ パスワードは見られないようにする

○ 良い例

A8mK7rP2Xq

長い・記号や数字を混ぜる

× 悪い例

123456 / password

簡単な数字・名前・誕生日

自分と友達の個人情報は、勝手にインターネットへのせません。
パスワードは自分だけの秘密です。

SNSは「送る前にひと呼吸^{こきゅう}」

思いやりをもって、気をつけて送る

SNSは便利ですが、一度SNS上にあげた情報を完全に消すことは難しいものです。送る前・のせる前に、3つのことを確認しましょう。

1

人を傷つける内容ではないか？

悪口・からかい・仲間外れにつながる言葉はないか

2

個人情報が入り込んでいないか？

名前・学校・住所や、顔・制服が分かる写真はないか

3

みんなに見られて困らないか？

家族や先生に見られても平気か、ずっと残っても大丈夫か

知らない人とのやり取り

- ✓ 個人情報を教えない
- ✓ 写真や動画を送らない
- ✓ 会う約束をしない



送る前に10秒考えよう！
「そのメッセージ、未来の自分が見ても大丈夫？」と考えてから送ろう。

ネットいじめをしない・広げない

相手を大切にする気持ちを忘れない

ネット上の言葉や画像は、相手を深く傷つけることがあります。
悪口・仲間外れ・うわさを広めること・自分がされて嫌な^{とうこう}投稿
はしません。

のせる前の3つの確認

- ✓ 自分がされても大丈夫？
- ✓ 相手が悲しまない？
- ✓ 誰かを傷つけない？

写真・動画の約束

- ✓ 撮る前に相手へ確認する
- ✓ 送る前・のせる前に許可をもらう
- ✓ 学校名・名札・場所が写っていないか見る
- ✓ 悪ふざけや恥ずかしい使い方をしない



(出典：新富町教育委員会がAIで作成)

- 知らないうちに個人情報が流出していませんか？
毎日の何気ない写真にも、「居場所が分かってしまう危険なヒント」が入っていることがあります。
- ・カフェや駅の名前、特徴的な建物が背景に映っていませんか？
 - ・ひとみや窓ガラス、金属に映った景色で、居場所がバレることも。

心配なときは、^{とうこう}投稿するのをやめましょう。
嫌な思いをしたら、一人で悩まず、家族・先生に相談しましょう。

オンラインゲームは安全に楽しもう

楽しく、安全に利用しよう

ゲームは楽しい時間ですが、知らない人とのやり取りや、お金を使うこと、長い時間の使いすぎには注意が必要です。
家庭や学校のルールを守りましょう。

- ✓ 利用時間を決め、ときどき休けいする

終わりの時間を先に決め、ときどき目や体を休める



- ✓ 知らない人に本名・学校名・住所を教えない

ゲーム内の相手も知らない人。個人が分かる情報は出さない

- ✓ 写真を送らない、会う約束をしない

「会おう」とさそわれても断り、すぐ家族・先生に相談する

- ✓ お金を使うときや買い物は、おうちの人に相談する

ガチャやアイテムは勝手に買わず、いくらまで使うか決める

- ✓ チャットでは悪口を書かず、相手を大切にする

顔が見えなくても、言葉で人は傷つくことを忘れない



(出典：新富町教育委員会がAIで作成)

ゲームを楽しむコツは、自分と相手を大切にし、
時間やルールを守ること。

フェイクニュースに気をつけよう

「本当かな？」と立ち止まる

インターネットには、正しい情報だけでなく、間違い・うそ・かんちがいさせる情報（フェイクニュース）もあります。すぐに信じたり広めたりしないことが大切です。

だれが出した？ _____ 学校・役所・新聞社など信じられる相手か

いつの情報？ _____ 古い情報ではないか、日付を確認

本当かな？ _____ 他のニュースや公式ページでも確かめる

こんなフェイクに注意（事例）

【災害時のデマ】

「動物園からライオンが逃げた」と、地震のときに写真付きで広まった作り話。

【なりすまし】

有名人や公式のふりをしたにせアカウントが、うその情報を広めることがある。



（出典：新富町教育委員会がAIで作成）

ネットの情報を見たら、「本当かな？」と一度立ち止まって考えましょう。

著作権を守ろう

人が作った作品を大切にしよう

本・音楽・写真・イラスト・動画には、作った人の思いや努力が込められています。インターネットで見つけたものでも、勝手に使ってはいけません。

著作権とは？

文章・絵・写真・音楽・動画などの作品を作った人が持つ、「勝手に使われない」ための権利です。作品ができた瞬間に自動的に生まれ、登録などは必要ありません。

してはいけないこと



(出典：新富町教育委員会がAIで作成)

正しく使うために

- ✓ 使うときは許可をとる
作品を使うときは、作者に許可をもらいましょう
- ✓ 出どころ（出典）をはっきり書く
使うときは、作者名や出どころをはっきり書きましょう
- ✓ 正しい方法で使う
音楽や本、ソフトなどは、正しい方法で買って使いましょう

人が作った作品を勝手に使ってはいけません。
使うときは、作者に許可をもらいましょう。

AIは「道具」として上手に使う

べんりだけど、気をつけて使う

生成AIは、質問に答えたり、文章や絵を新しく作り出したりできるものです。とても便利ですが、しくみや苦手なことを知ったうえで使うことが大切です。

AIでできること → 任せてOK！

すでに世の中にある大量のデータから答えを見つけ出したり、組み合わせたりするのが得意です。

- ✓ たくさんのアイデアを出す
- ✓ 文章を短くまとめる・ほかの言葉になおす



AIが苦手なこと → 人間がやろう！

AIは過去のたくさんのデータをもとに答えを作ります。そのため、最新の情報や人の気持ち、その場の状況を正しく判断できないことがあります。AIの答えをそのまま信じるのではなく、自分でも確かめることが大切です。

- ！ 最新の出来事や細かい数字は、まちがえやすい
- ！ 答えは「正しい知識」ではなく「ありそうな言葉」の組み合わせ
- ！ 事実とちがう内容を、もっともらしく答えることがある

AIを使うときの、5つのやくそく

- ① 名前や住所などの個人情報を入力しない
- ② 答えをそのまま信じず、本当かたしかめる
- ③ たよりすぎず、自分の頭で考える
- ④ 人の作品を勝手に使わない（著作権を守る）
- ⑤ 困ったら、すぐに先生や家族に相談する

こまったら、一人でなやまずに相談しよう。

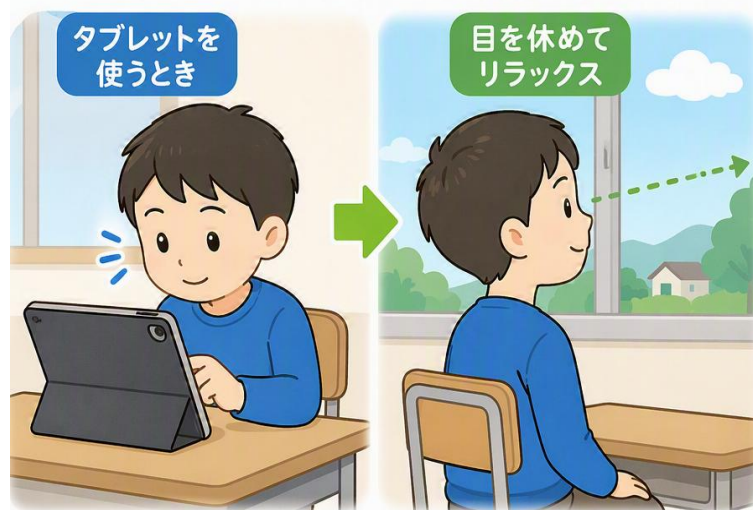
健康に気をつけて使おう

健康に気を付けて利用しよう

タブレットやスマートフォンの使用時間が長くなると、目の疲れや視力低下、睡眠への影響などが心配されます。健康な生活を送るために、適度に休けいを取りながら使用しましょう。

タブレットを使ったら 目を休めよう!

目を大切にして、元気に学習を続けよう!



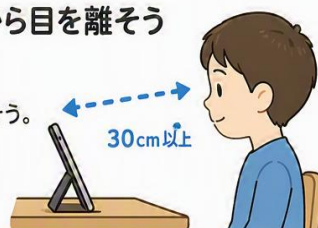
タブレットを
使うとき

目を休めて
リラックス

目を休めるポイント

① 画面から目を離そう

目と画面を
30cm以上離そう。



② まばたきをしよう

意識して
まばたきをして、
目の乾きを防ごう。



③ 30分ごとに 20秒以上、遠くを見よう

窓の外景色など、
遠くを見て目を
休めよう。



目を大切にして、快適にタブレットを使おう!

(出典：新富町教育委員会がAIで作成)

寝る1時間前は、タブレットやスマホの利用は控えましょう。

すいみん

あ

にゅうみん

睡眠前に強い光を浴びると、入眠作用があるホルモン「メラトニン」

ぶんびつ そがい

の分泌が阻害され、寝つきが悪くなります。

やってはいけないこと

みんなが安心して使うためのルール

インターネットには、人をきずつけたり、自分があぶない目にあったりすることがあります。次のことは、ぜったいにやめましょう。

人をきずつけないために

- × わる口やいやなことを書きこむ
→ 見た人がきずつき、いじめになることがあります。
- × 人の写真や名前を勝手にのせる
→ その人がいやな気持ちになったり、きけんな目にあうことがあります。
- × 人の作品を勝手にコピーして使う
→ 作った人の大切な権利（著作権）をやぶることになります。

自分を守るために

- × 知らない人と会う約束をする
→ 相手がうそをついているかもしれず、とてもきけんです。
- × 名前や住所などの個人情報を送る
→ 知らない人に見られて、あぶない目にあうことがあります。
- × うそやあやしい情報を広める
→ まちがった話が広がって、人をこまらせてしまいます。

「これって大丈夫？」と思ったら、いったんストップ！
迷ったときは、おうちの人や先生に相談しましょう。

困ったときは、一人で悩まない

こんなときは相談しよう／相談のしかた

インターネットを使っていると、困ったことが起きるかもしれません。いやなメッセージや知らない人からの連絡など、不安なことがあったら、一人でかかえこまずに早めに相談しましょう。

こんなときは相談しよう

- ✓ 知らない人から連絡が来た
- ✓ いやな画像や悪口を見た
- ✓ あやしいボタンを押した
- ✓ お金をはらう画面が出てきた

相談するときのポイント

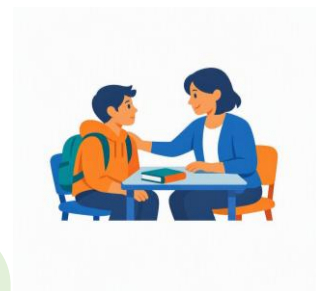
- ✓ まず、返信しない・広めない
- ✓ 画面を消さずに、大人に見せる
- ✓ 「いつ・どこで・何が」を伝える
- ✓ かくさず、早めに相談する
- ✓ 一人でかかえこまない

相談できる相手

- ✓ 家族（お家の人）
- ✓ 先生

✓ ひなた子どもネット相談

宮崎県教育委員会が運営する相談窓口です。
いじめや友達のこと、学校生活のこと、SNSで困ったことなど、心配なことがあれば相談できます。
インターネットで24時間相談を受け付けています。
<http://hinatakodomo.miyazaki-c.ed.jp>



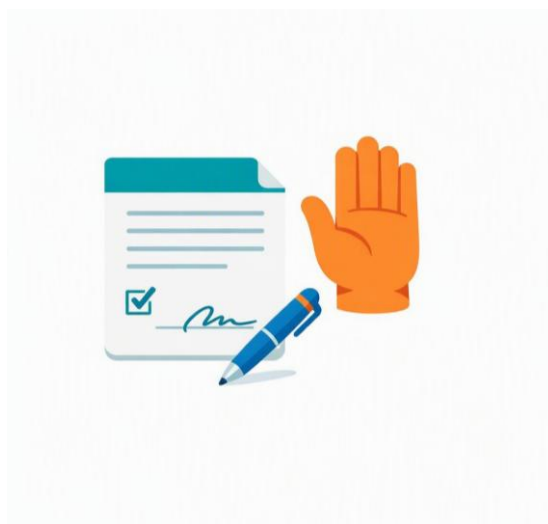
困ったら、一人で悩まず、まわりの大人にすぐ相談しよう。
早く相談するほど、早く解決できます。助けを求めるのは勇気です。

わたしの約束

安全で安心なデジタル社会をつくるために

私は、インターネットやタブレットを使うとき、5つの約束を守ります。

- ✓ 思いやりをもって使います
- ✓ 自分と友達の情報を守ります
- ✓ 本当かどうか確かめます
- ✓ ルールとマナーを守ります
- ✓ 困ったときは相談します



わたしのやくそく：思いやりの心もち、正しく情報を使います。

氏 名 _____

学 年 _____

日 付 _____

保護者メッセージ _____

みんなで正しい使い方を身につけ、安全で楽しいインターネットにしていきましょう。