

中学生・保護者向け

みんなで守ろう！情報リテラシー ルールブック

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

教育長メッセージ

情報リテラシーとは？・・・・・・・・・・・・・・・・	01
個人情報とパスワードを守ろう・・・・・・・・・・	02
SNSは「送信前にひと呼吸」・・・・・・・・・・	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・・・・・・・・・・・・・	10
困ったら一人で悩まない・・・・・・・・・・・・・	11
情報リテラシー宣言・・・・・・・・・・・・・・・・	12

情報リテラシーとは、

「情報を正しく集め、正しく判断し、適切に活用する力」のことです。
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。
これからの社会を生きるみなさんにとって、情報リテラシーはとても大切な力です。

注) ルールブックに掲載しているイラストは、新富町教育委員会が生成AIを活用して作成・編集しています。

教育長メッセージ

今日、私たちの生活はインターネットやスマートフォン、タブレットなどの情報機器によって大きく支えられています。これらは、調べ学習をしたり、友達と交流したり、新しい知識や情報を得たりするための便利な道具です。

新富町では、令和7年度に児童生徒一人一台学習用タブレット端末の更新を行い、子どもたち一人ひとりがICTを活用しながら学ぶ環境づくりを進めています。

これからは、端末を活用して自ら学び、考え、表現する力を身に付けることがますます大切になります。

一方で、インターネット上には誤った情報や心ない書き込み、個人情報の流出につながる危険もあります。また、近年は生成AIなどの新しい技術も急速に普及し、情報を正しく見極める力がこれまで以上に求められています。

これからの社会を生きる皆さんには、情報を受け取るだけでなく、自ら考え、判断し、責任をもって発信する力が必要です。情報機器を「使われる側」ではなく、「正しく使いこなす側」になることが大切です。

このルールブックは、皆さんが安全にインターネットやICT機器を活用し、情報社会の一員として適切に行動できるよう作成しました。大切なのは、単にルールを守ることではなく、「なぜそのルールが必要なのか」を考え、相手を思いやりながら行動することです。

困ったときや不安なことがあったときは、一人で悩まず、家族や先生、周りの大人に相談してください。皆さんが安心して学び、成長できるよう、学校、家庭、地域が力を合わせて支えていきます。

このルールブックを活用しながら、情報社会の中で主体的に学び、未来を切り拓く力を身に付けてくれることを願っています。

令和8年7月
新富町教育委員会
教育長 別府 宗光

情報リテラシーとは？

情報を正しく集め、判断し、適切に活用する力

情報リテラシーとは、「情報を正しく見極め、責任をもって活用する力」です。便利なインターネットだからこそ、情報の真偽を確かめ、安全で思いやりのある利用を心掛けましょう。

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**
一人で抱え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、発信したりせず、「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ICT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。
投稿前に、名前・学校名・場所が分からないか確認しましょう。

投稿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、制服で個人情報が特定されませんか？
- ✓ 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
- ✓ 誕生日や名前など推測されやすいものにしない
- ✓ 同じパスワードは使わない
- ✓ 他人に知られると「なりすまし」の危険がある

○ 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「送信前にひと呼吸」

思いやりと責任をもって発信する

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・投稿する前に、3つの視点で確認しましょう。

1

人を傷つける内容ではありませんか？

悪口・いじめ・仲間外れにつながる言葉はありませんか？

2

個人情報が含まれていませんか？

名前・学校・住所や、顔・制服が分かる写真はないですか？

3

公開して困りませんか？

家族や先生に見られても平気ですか？
ずっと残っても大丈夫ですか？



知らない人とのやり取り

- ✓ 絶対に個人情報を教えてはいけません。
- ✓ 絶対に写真や動画を送ってはいけません。
- ✓ 絶対に会う約束をしてはいけません。

送信する前に10秒考えよう！
「その投稿、未来の自分が見ても大丈夫？」と考えてから発信しよう。

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・うわさの拡散・自分がされて嫌な投稿はしません。

投稿前の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？



(出典：新富町教育委員会がAIで作成)

写真・動画の約束

- ✓ 盗撮はしない・撮る前に相手へ確認する
- ✓ 送る前・投稿す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投稿に使わない

盗撮はいたずらではなく犯罪です。相手に無断で写真や動画を撮ることは、法律に違反し、処罰される場合があります。

○知らないうちに個人情報が流出していませんか？

日常の何気ない投稿にも、「居場所を特定される危険なヒント」が含まれ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？
- ・瞳や窓ガラス、金属の反射に映った景色で、居場所がバレることも。

心配なときは、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課金、長時間利用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、ときどき休憩する

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」と誘われても断り、すぐ家族・先生に相談する

- ✓ 課金や購入は保護者に相談する

ガチャやアイテムは勝手に買わず、使う上限も決める



(出典：新富町教育委員会がAIで作成)

- ✓ 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

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

ネットには、正しい情報だけでなく、間違い・うそ・誤解を招く情報（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偽アカウントが、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。

こんな使い方はしてはいけません



(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
- ✓ 出典を明記する
引用するときは、作者名や出典をはっきり書きましょう
- ✓ 正規の方法で利用する
音楽や本、ソフトなどは、正規の方法で購入・利用しましょう

作品を使う前に「自分で作ったもの？ 出典は書いた？ ルールは守った？」と確認します。

AIは「道具」として上手に使おう

① 基礎編：生成AIってなに？

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技術です。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
- ✓ 文章を要約・翻訳する



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は作業や分析は早いですが、持っていないものがあります。それは「心」と「責任」です。失敗したときに責任を取ることは、人間にしかできません。面倒な作業やアイデア出しはAIに手伝ってもらい、あなたは「人間にしかできないこと」に頭を使ったり心を働かせたりしてください。AIは、これから大人になるみなさんにとって、文房具のように当たり前の道具になっていくでしょう。

AIは「道具」として上手に使う

② 実践編：かしこい使い方と5つのルール

生成AIは、使い方しだいで学びの強い味方になります。
次の5つのルールを守って、かしこく安全に、責任をもって使いましょう。

AIを使うときの5つのルール

01 個人情報を入力しない（自分のことも、友達のこともしっかり守ろう）

自分や友達の大切な個人情報を守ることが一番重要です。
AIに入力してはいけません。

02 本当に正しいか、確かめよう（AIの答えをそのまま信じない）

生成AIはとても便利ですが、ときどき、事実とは違うことを答える場合があります。
AIの答えをすぐに信じ込んでしまうのは危険です。

03 頼りすぎないで、自分で考えよう

AIは、あなたの「アシスタント（助手）」です。
あなたの代わりに宿題や作文を全てやってくれる「魔法使い」ではありません。
自分の頭で考え、工夫することを大切にしましょう。

04 人の作品を大切にしよう（著作権を守ろう）

文章やイラスト、音楽などには、作った人の権利である「著作権」があります。
生成AIに他の人の作品をそのまま入力したり、AIが生成したものを自分の作品として発表したりするのはやめましょう。

05 もし困ったら、大人に相談しよう（一人で悩まない）

AIを使っていて困ったことに会うかもしれません。
「何か変だな」「こわいな」と思ったら、「どうしよう・・・」と一人で心配するのではなく、すぐに先生や家族に相談してください。

相談することは恥ずかしいことではありません。
AIは新しい技術なので、大人も一緒に学んでいる段階です。
一緒に考えることで、より良い使い方がみつかるはずです。
一人で悩まないで、すぐに先生や家族などに話しましょう。

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、適度に休憩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

👁️ 👁️ 目を大切にして、快適にタブレットを使おう! 🍀

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。
30cm以上
- 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**
窓の外の景色など、遠くを見て目を休めよう。
30分ごとに20秒以上!

(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。

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」の分泌が阻害され、寝つきが悪くなります。

困ったら一人で悩まない

相談することも、自分を守る力

嫌なメッセージ、悪口、知らない人からの連絡、個人情報の送信など、不安なことがあったら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

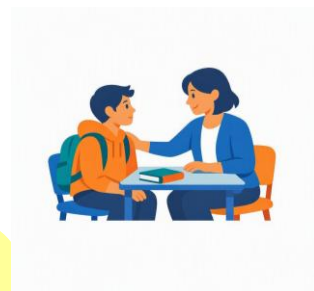
- ✓ まず、返信しない・広めない
- ✓ 画面を消さずに、大人に見せる
- ✓ 「いつ・どこで・何が」を伝える
- ✓ かくさず、早めに相談する
- ✓ 一人でかかえこまない

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>



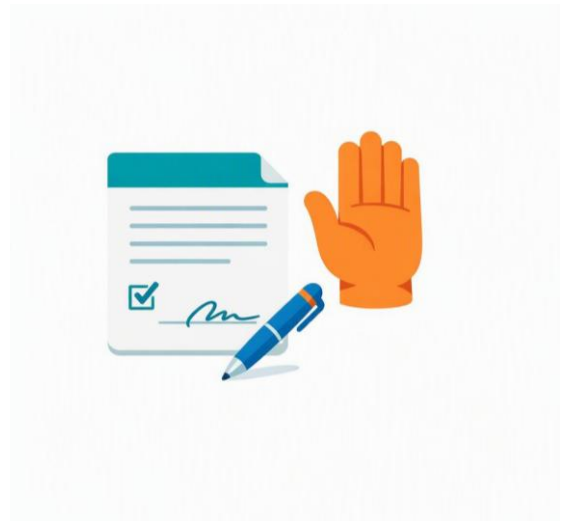
困ったら、一人で悩まず、誰かに相談しよう。
助けを求めることは、弱さではなく勇気です。
あなたを支えてくれる大人が、周りには必ずいます。

情報リテラシー宣言

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ICT機器を利用するとき、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



わたしの誓い：思いやりの心をもち、正しく情報を活用します。

氏 名 _____

学 年 _____

日 付 _____

保護者メッセージ _____

みんなで情報リテラシーを身に付け、安全で安心なデジタル社会をつくりましょう。