



あんぜん つか

# インターネットを安全に使うために

富山市教育センター

インターネットは便利ですが、使い方によってはトラブルに巻き込まれることもあります。次のことに気をつけて、安全にインターネットを使いましょう。QRコードから総務省のホームページを見るとさらに詳しく知ることができます。

## 時間を守って使おう

自分をコントロールできずに、デジタル

機器が手放せなくなると、睡眠不足になる

など、生活習慣が乱れてしまいます。

上手に使いこなすためには、利用のル

ールを考え、守りながら使いましょう。

セルフコントロール編  
～使い方を上手に  
コントロールしよう～



## 利用のルールを守ろう

ホームページ上のアプリやゲームなどに

は、利用規約（利用するときのルール）が

決められています。対象・推奨年齢を確認

して、正しく使いましょう。

（生成AIにも利用規約があります）

オンラインゲームを  
楽しむときの注意点は？



## SNSの危険を予測しよう

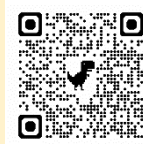
文字によるコミュニケーションだけでは、思いが間違っ

ることがあります。また、投稿した内容から、個人が特定された

り、誹謗・中傷に巻き込まれたりすることもあります。被害者に

も加害者にもなる危険があることを意識して使いましょう。

コミュニケーション編  
～予期せぬトラブルに備えて～



情報発信編  
～被害者にも加害者にもならないために～

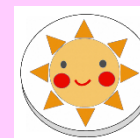


こま

## 困ったときには



Chromebook の下にある  
ハートマークを押して、相談を  
申し込んでね。



おひさまマークを押して、い  
ろいろな相談窓口やアドバイ  
スを見ることができるよ。