

「わが家のきまり 7か条」

私は、以下のルールを守って安全に上手にスマホを使います。

1. 1日に使う時間は 時間までにします。
2. スマホの使用は 時までにします。
3. 食事や の時間は使いません。
4. スマホを使う場所は だけにします。
5. 「みどりのこども」を守って使います。
6. 心配なことがあったときは、すぐに親や先生に相談します。
7. ルールが守れなかったときは、 日間大人にスマホを預けます。

※家族みんなで約束しましょう！

署名

年 月 日

氏名

氏名

氏名

氏名

氏名

氏名

相談窓口

- ・ 警察相談専用電話 #9110
 - ・ 消費者庁 消費者ホットライン 188
 - ・ 24 時間子供 SOS ダイヤル 0120-0-78310 オーなやみ言おう
 - ・ 群馬県総合教育センター 0270-26-9200
(子ども教育・子育て相談)
 - ・ みどり市青少年センター 0277-76-9910
(ヤングテレフォン) m.yantere@city.midori.gunma.jp
- ヤングテレフォン QR コード→



- ・ インターネット上のいじめや困ったことなど何かあったらすぐに相談しましょう。
- ・ 被害に遭った時は、メール・SNS・掲示板等の書き込みや画像などの内容がわかるようにスクリーンショットを撮っておきましょう。



みどり市青少年問題協議会
みどり市教育委員会
みどり市青少年センター