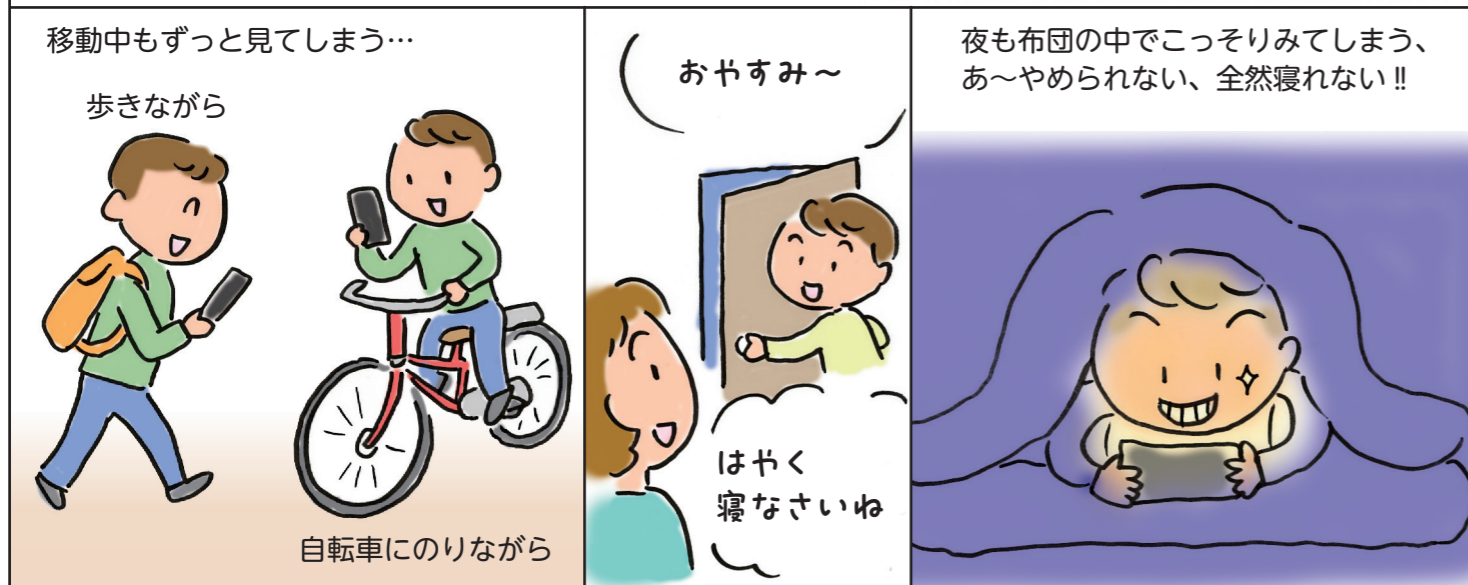
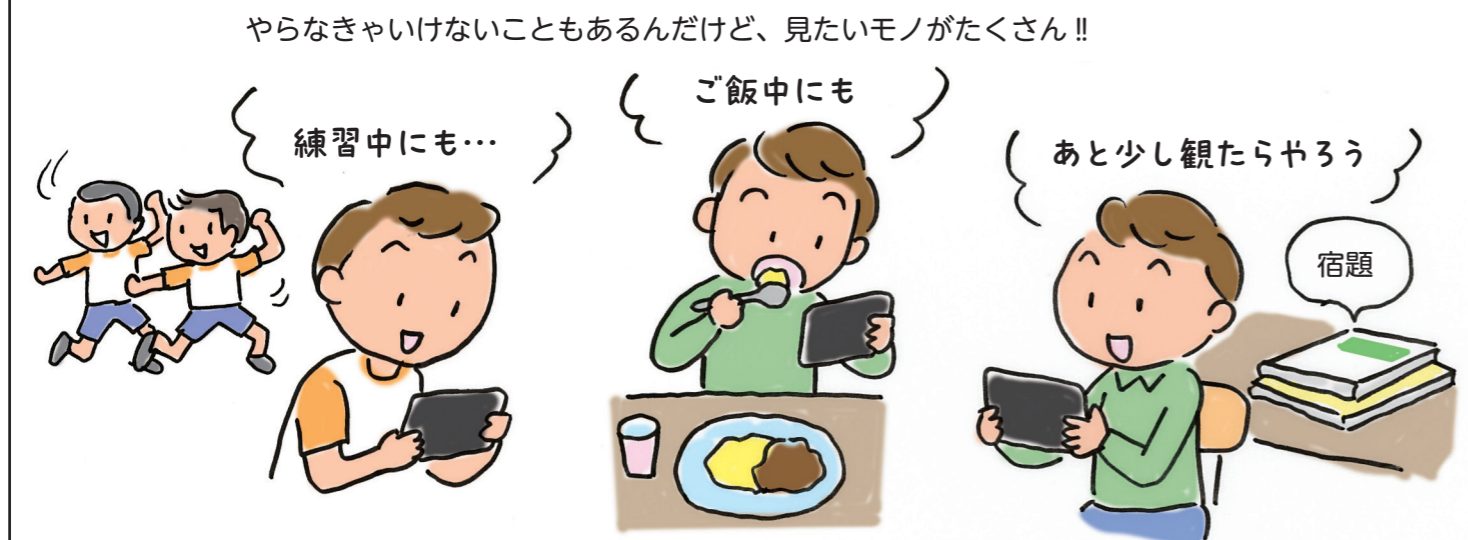
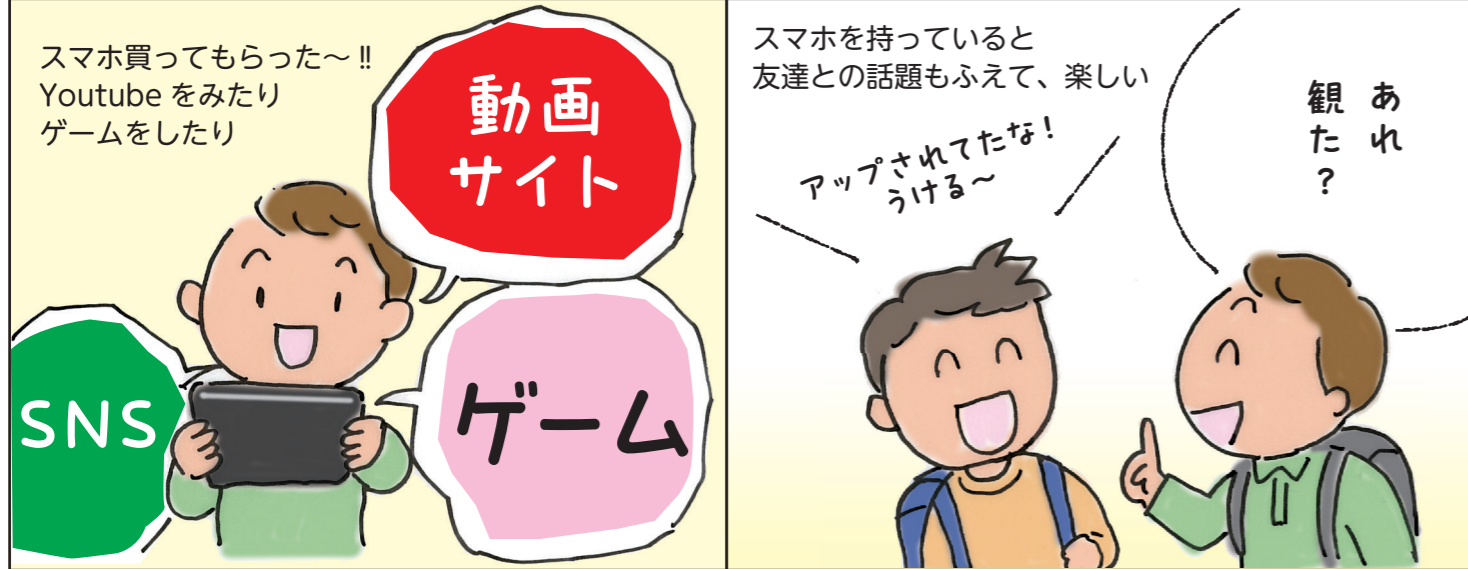


スマホのある生活…こんなことが起こるかも？



じゃあどうしたらいい? 考えるヒント

- ①夜9時になったら、スマホは親に預ける
- ②スマホ、タブレットは自分の部屋でなく、リビングで使う!!
- ③時間が来たら電源が切れるよう、設定してもらう
- ④人に迷惑をかけないように“ながら”スマホ、“歩き”スマホはしない!

スマホ以外にも 楽しいことは たくさん!

他にやりたい ことができなく なっちゃう。 時間を決めて 遊ぼう!

自分で宣言!

このあとどうなると思う…?

保護者の方へ ワンポイント

ルール作り 使う時間が長くなる夏休み前、進級した時、新しいアプリを入れたとき等、ルールは定期的に見直しましょう!!

ペアレンタルコントロール OS 事業者が提供する機能には、使用時間の制限・アプリ利用状況の確認・歩きスマホを防ぐ前方注意等があります。

スクリーンタイム (iphone) または デジタルウェルビーイング (android スマホ) で 検索

フィルタリング 動画を長時間連続で見ないようにするには Youtube 自動再生機能オフ で 検索

大人も、食事中に ながらスマホしてませんか? こどもとルールを作り 大人も守りましょう!