



# スマホ (タブレット、ゲーム、TV など) との付き合い方

あんぜん つか かた せいかつ  
～安全な使い方と生活リズム～

YOUTAGANO



## 1、家族と一緒にルールを決めましょう

うらめん か は  
ルールを裏面に書いて、貼っておきましょう。

## 2、フィルタリング等を上手に使いましょう

じけん ま こ など りよう  
トラブルや事件に巻き込まれないために、フィルタリング等を利用しましょう。



## 3、スマホ等に影響されない生活リズムにしましょう

まいにち お じかん ね じかん いてい  
毎日、起きる時間と寝る時間を一定にしましょう。

ちょうじかん しょう いぞんしょう かのうせい  
長時間の使用は、依存症になる可能性があります。



**ポイント**

スマホやタブレット以外に、楽しめることを家族みんながみつけましょう！



# 家族ルールを決めよう！

①使用する時間などについて

平日:1日1時間 休日:1日〇時間  
※8時間睡眠を確保しよう。  
朝は〇時に起きて、夜は〇時に寝る。

②使用する場所について

リビングで使う。  
家族の見えるところで使う。  
寝るときは、家族に預ける。

③自分を守るために

個人情報を書かない。教えない。  
写真は、載せない。送らない。  
知らない人に会いに行かない。

④他の人を傷つけないために

友達の個人情報や写真を載せない。  
送らない。悪口をかかない。  
仲間はずしをしない。

⑤その他

食事の時は、使わない。  
家族の時間を作ろう。  
困ったことは、家族や先生に相談。

⑥守れなかった場合は

一日の生活を振り返ろう。  
家族で話し合って約束を見直そう。

こんなルールはどうかかな？



ルールが完成したら、家族みんなが見えるところに貼ろう！