



# スマホ (タブレット、ゲーム、TV など) との付き合い方 ～安全な使い方と生活リズム～



## 1. 家族ルールを決めましょう

ルールは、親子一緒に決めましょう。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(あんしんフィルター)を上手に使いましょう

ネットを利用し、子どもがトラブルや事件に巻き込まれることが増えています。  
安心して使用できるようフィルタリング(あんしんフィルター)を利用しましょう。

## 3. 友達と自分を守ろう

文字でのやりとりでは誤解を招くこともあります。相手に送る前に読み返そう。悪口は書かない、載せない。  
SNS等で知り合った人とはやりとりしない。知らないサイトを開いたら、すぐに家族に相談しましょう。

## 4. スマホ等に影響されない生活リズムにしましょう

ゲーム依存とは、使用のコントロールができない状態で、精神の障害に認定されています。  
睡眠障害(昼夜逆転)は、起きる時間を一定にすることで防ぎましょう。



**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を見つけましょう！

# 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

こんなルールはどうか？

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。  
家族で話し合っって約束を見直そう。

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！