



ぜんぶできたらカッコいい！ 夏休みのタブレット・スマホ 4つのおやくそく

おうちの人と一緒に読んで、なっとくしたらサインしよう！



じかんのルール

【あそび】（動画・ゲーム）：1日 3時間まで！

目安：低学年は1時間、中・高学年は2時間程度。すべての画面を見る合計時間です。

【学 習】（宿題・調べもの）：

必要な時間だけ使ってOK。でも、長時間の連続は避けよう。



からだのルール

① 30分に1回、20秒とおくを見る
目が疲れないようにするため！



② 夜8時（または寝る1時間前）にはおしまい
脳を休めて、ぐっすり眠るため！



③ リビングの机にすわってつかう
よい姿勢で、おうちの人目が届くところで使おう。

思いやりのルール



あぶないサイトは見ない

わからない画面が出たら、すぐにおうちの人に聞く。



個人情報（なまえ・住所）は教えない

ネットに自分の大切な情報を書き込まない。



自分がされてイヤなこと、悪口はかかない

画面の向こうにいる「相手の気持ち」を考える使い方をしよう。



家族のルール



家族で話し合ってルールをきめよう

「なぜ時間を決めるの？」目や脳への影響を知って、自分が守れる時間を約束しよう。



タイマーやロック機能を使おう

時間が来たら自動でおやすみ。機械の力を借りるとストレスが減るよ！



夏休みの「最初の日」に約束をスタートしよう！



「ルールと理由をなっとくして、楽しい夏休みにします！」

✎ 子どものなまえ：[]

✎ おうちの人になまえ：[]