

親子で決めよう 通信機器のルール（集計）

1の2	
1	1日,1時間以内にする。
2	YouTubeは兄弟3人で交代に見る。
3	親のスマホは使用させない。
4	テレビでYouTubeを見るときは,お風呂の後から寝る前(9時前)まで。
5	ゲームは休みの日だけ。宿題などが終わってから1時間だけ。
6	スマホはみんなでするので1日30分まで。タイマーを付けて使う。
7	借りるときは「借ります」と声をかける。
8	夜9時前にタブレットをお父さんに渡す。
9	部屋を明るくしてみる。
10	親がいるときにだけ使う。
11	終わるように言われたらやめる。
12	目が疲れたら休憩する。
13	大人と一緒に見る。
14	顔を離して姿勢よく使う。
15	ゲームは30分以内。
16	フィルタリング機能を使う。
17	20時半を過ぎたら見ない。
18	30分したら休憩する。
19	平日は使用しない。
20	休みの前の日は22時まで使用してもよい。
21	夜8時まで使用。
22	YouTubeは1回15分 2回まで
23	ラインはお父さんとだけする。
24	勉強以外でインターネットは使わない。
25	することを済ませてから見る。
26	暗い部屋では使わない。離してみる。
27	寝る前は使わない。
28	楽しい気持ちになるものを見る。
29	周りの声が聞こえなくなるときは1回閉じる。
30	平日は1時間,休日は合わせて2時間以内の使用にする。
31	1時間以上続けてしないようにし,目や頭をしっかりと休ませる。
32	ブルーライトカットの眼鏡をかけて使用する。
33	アプリをダウンロードするときは,必ず母に確認をとる。
34	電話帳に勝手に登録させない。
35	見たことがない画面が出てきたら触らずに親に言う。