

親子で決めよう 通信機器のルール

1年	人数 (人)
ご飯, お風呂, 寝るなど「やめよう」の声ですぐやめる。	1
大人の近くで見る。(不適切な動画など見てないかすぐ確認できるように)	1
携帯を見る時は, 休憩しながら見る。	1
YouTubeは平日1時間ほど(休みの時は状況によって決める)	1
1日1時間以上動画を見ない。	3
1日30分以内(時間を決めて使用している)	3
21時以降は, 親が保管している。(親に預ける)	4
家族との会話が減るので, 手元にケータイを置かない様にしている。(自分の部屋には持っていかない。)	1
21時になったら, スマホを片づける。	2
勝手に見ない。	1
1日30分以上YouTubeを見ないようにする。	2
宿題が終わってから見る。	2
20時には消す。	3
食事中, YouTubeは見ない。	1
ご飯の時はテレビを消す。	1
YouTube, ゲームは20時45分まで。	1
YouTubeは1回15分まで。1日2回まで。	1
ユーチューブキッズ以外は勝手に見ない。	1
テレビは1時間たったら15分休憩する。	1
お母さんからのストップが入ったらすぐストップする。	1
テレビやiPadなどは2時間以上見ない。	1
ゲームは30分タイマーをかけ, 時間がきたらやめる。	1
家ではほとんど通信機器を使用しないようにしている。	1
YouTubeを見る時は平日1時間, 土日のお休みは2時間。	2
言葉や表現が教育上よくないと思ったYouTubeはすぐに見るのをやめる。	1
寝る1時間前には, YouTubeやスマホを見ない。	1
目を離して見る。	2
寝る前にYouTubeを見ないようにする。	1
朝は見ない。(学校に行く前)	1
宿題や勉強が終わってからYouTube, ゲーム, スマホ等使用する。	4
ゲームをする時は休憩もする。	1
20時半になったら, ゲーム・YouTubeをやめる。	1
長時間使用せず, 時間を決めて目を休める。	1