

親子で決めよう 通信機器のルール

3年	人数(人)
21時以降, iPadやスマホを親に預ける。	3
一度に長く見ずに目を休めながら見る。	1
ごはん, 手伝い, 宿題などすることが終わってからにする。	13
21時半までに終えて, 寝る。	2
有料のサイトやアプリはしない。	1
決まった時間に利用する。	1
ゲームは一回30分(月・木・休みの日), 学習系ゲームは40分まで。	1
19時以降はタブレットやスマホを見たり, ゲームはしない。	2
お友達の家に行ってゲームをした日は, ほかの日のゲーム時間を短くする。	1
20分タブレット勉強をする。	1
自宅に帰ったら宿題をする。	1
1日の中で使う時間を決める。	2
親のいない時間に使わない。	6
ごはんになったらすぐやめて, 行く。	1
朝はゲームをしない。ゲームは20時までにする。	1
課金は禁止	2
switchはみまもり設定済。	1
YouTubeを見たりスマホで調べものをする時は, 15分や30分以内と時間を決める。	1
時間を守れるように, タイマーをセットする。	1
飲食をしながらや宿題中は, 通信機器をさわらない。	2
正しい姿勢でタブレットを見る。	1
1日1時間以上スマホやゲーム, YouTubeを見ないようにする。	10
ルールを破ったら, 次の日1日はさわれない。	1
iPadやスマホ, ゲームは平日1時間まで	2
21時以降は見ない, さわらない。	6
目を離して画面を見る。	3
TikTokは5分間以内	1
親のスマホを使用する時は許可をとる	4
YouTubeは平日1時間, 土日祝は3時間	1
知らない人と話をしたり, 交換をしたりしない。フレンドにならない。	2
親に内緒で勝手にアプリなどをダウンロードしない	3
1時間ごとに15分間休憩。	1
暗い部屋でスマホ(タブレット)を見ない。	1
ゲーム中でも汚い言葉を使わない	1
30分スマホやゲームをしたら, 15分間目を休める。	1
1週間に1回ノーゲーム・YouTube・スマホdayをつくる。	1
平日2時間以内しか見ない。(スマホ, テレビ等)	1

使用時間は1日30分以内。	3
携帯アプリで遊ぶのは1回30分以内(30分以内で設定してあるのもある。1日2回まで)	1
YouTubeは1回10分まで。タイマーを親の許可をとる。	1
勝手に親のスマホでLINEのやりとりをしない。	1
1時間以上、続けて見ない。(YouTubeやゲームなど)	1
休みの日はなるべく外で遊ぶ。	1
週末の歯磨きの時間のみ使用してよい。	1
ゲーム、YouTubeのみの使用とする。	1
switch(ゲーム)は1日2時間まで	1
テレビや動画は夜の8時半まで	1
タブレットを使うときは、20分まで。	1
注意されたらすぐやめる。	1
ゲーム・YouTubeは30分以上続けてしない。(目を休める)	1
SNSに自分の名前や情報をのせたりしない。	1
20時にはテレビ(YouTube)を消す。	1
YouTubeは休日だけ見てもOK(時間は2時間まで)	1
switchはオンライン通信で知らない人と通信しない設定にしている	1
必要な時以外は使わない。	1