

親子で決めよう 通信機器のルール

5年	人数(人)
19時以降は見ない。もし見たくなったらお母さんに相談する。	2
悪口、暴力のあがっているものは見ない。	2
タブレット、ゲームの使用は平日30分、休日は午前30分、午後30分以内	1
課金しない	5
21時以降は見ない・使用しない。	22
時間を守らなかった場合、次の日はゲーム等禁止	1
親の携帯は基本貸さない	1
YouTubeはリビングのTVでなら見てもよい	1
ゲームで通信できる時間は制限あり	1
1日2時間以上は見ない・使用しない	7
夜遅くまで見ない。	2
暗い所で見ない。	7
タブレット・スマホ・ゲームの使用は1日1時間30分以内	2
30分ごとに目を休める	2
夜8時45分までにゲームを終了する。	1
見たり使用したりできるのは1日30分まで。	7
SNSはやらない。	1
スマホの画面に顔を近づけすぎない。距離を話して見る。	2
スマホは持たない。タブレットも友達と通信しない。	1
休憩をはさんでしっかり離れて見る	1
時間制限を守る。	4
ゲーム・YouTubeなどは1日1時間まで	9
平日1時間、休日2時間以上は使用しない	3
知らない人に自分の名前や住所等を教えない。	1
「ながらスマホ」で自転車に乗らない。	1
親がいる場所で使用する(コソコソ使わない)	3
長時間視聴・使用しない。	3
夜、寝る時は使用しない。	2
食事中やお風呂の時間は使用しない。	7
宿題やお手伝いなどやることが終わってから使用する。	30
スマホは必要な時以外は使わない。	1
勝手にアプリをダウンロードしない。新しいアプリを入れる時は親の許可をもらう。	3
ノーメディア日を週1日作る。	1
ゲームをする時間は、続けて30分まで。	1
通信機器の利用しない曜日をつくる(木曜日)	1
あまりゲームなどをしないようにする	1
夕食以降は動画等見ない。	1

休日も続けて2時間以上は動画等見ない。	2
1時間ごとに休憩する。	1
YouTubeは30分見たら休憩。計1時間以上見ない。	1
現時点では、友人とメールのやりとりや連絡先の交換はしない。家族との連絡をとるために使用するものとする。	1
知らない番号からの電話に出ない。メール、ショートメールも開かない。	2
あんしんフィルターを設定。	1
金・土・日以外はゲームをしない。	1
1時間は勉強しないとゲームできない。	1
必要なことしかLINEしない。	1
キッズケータイを使用。(電話のみ)	1
タブレットは家族のものを使用。(1日2時間)	1
知らない人とつながらない・つながらせない。チャットなどをしない。	6
SNSで悪口を言わない・言ってる人に僕も！私も！と一緒に言って言わない。	1
家族に内緒の出来事を作らない。困ったらすぐ相談する。	1
午前中はゲームをしない。	1
ひとりで部屋にこもるなどして、使わないようにする。使用はリビングでのみの使用とする。	2
朝、学校へ行くまでの間は使わない。	1
続けて40分以上は使わない。	1
ゲームをしたら海を見る。	1
ゲーム機の使用は平日2時間以内、休日は4時間以内にする。	1
金土日以外ゲームは基本しない。(1時間以内)	1
21時以降、ブルーライトは決して見ない。	1
LINEで悪口を言わない	1
LINEでけんかをしない	1
スマホは1時間以内。	1
テレビは週に6時間	1
22時になったら、スマホを親に預ける。	1
平日は3時間以上YouTubeを見ないようにする。	1
夜9時以降は携帯の電源を切り、使用しない。(ロックをかける)	1
知らない人からの電話やメールは無視する。	1
怪しいサイトは開かない。	1
スマホやタブレット、YouTubeは20分以内。	3
SNSには投稿、コメントしない。	1
22時以降は、スマホやタブレットは使用しない。	3
20時までにはやめる。	4
休日は長くても4時間までなら使用可。	1
ゲームやYouTubeは平日30分、休日1時間	2
平日使用できるのは30分まで。	1

週に2日はスマホを見ない日を作る。	1
親の許可なくスマホを使わない	3
ゲーム中、ひどい言葉を言ったらゲーム禁止	1
音を小さくする	1
近づきすぎないように見る。	1
充電しながらゲームしない。	1
時間を決めて使用する	3
21時30分になったらゲームやYouTubeをやめる。	2
動画サイトしか使ったらだめ	1
21時になったら、親にスマホを預ける。	3
YouTube等の動画は見ない。	1
LINEは21時まで。(生活時間が乱れない程度)	1
親の許可を得た人のみLINE友だち登録する。	1
YouTubeは土日だけ見ても良い。1人1時間。	1
1時間YouTubeを見たら目を休める。	1
スマホのゲームは1回30分、1人1週間で3回まで。	1
YouTubeとカメラ以外のアプリを使用しないようにしています。	1
平日はあまり使用しない。	1
宿題は必ずする。	1
学習時間より通信機器の使用時間が長くなってきたら注意される。	1
親のいないところでは利用しない。(学校のタブレットはOK)	1
困った時には、必ず大人に話す	1
寝る30分前には使用をやめる	1
YouTubeは30分までにする	1
20時になったら親に預ける	1
ゲームは1日30分まで(Youtubeなども込みで)	1
課金するようなゲームなどは、親に相談する。また、課金する時は、自分のお小遣いを使う。	1