

【中河スマートルール】

ねん せいかつ ぶ
<R7年 PTA生活部>

な…なるべく一人^{ひとり}で使^{つか}わない。家族^{かぞく}のいるところ^{つか}で使おう！

- 安全^{あんぜん}な使^{つか}い方^{かた}をしましょう。（危険^{きけん}なサイトを見^みたり、無断^{むだん}でダウンロードしたりしないなど）
- 夜^{よる}9時^じ以降^{いこう}は使^{つか}いません。（緊急^{きんきゅう}な時^{とき}は除^{のぞ}く）

か…家族^{かぞく}と使^{つか}い方^{かた}を話^はし合^あおう！

- メディアの置^おき場所^{ばしょ}や使^{しよう}する場所^{ばしょ}などを家族^{かぞく}と決^きめて正^{ただ}しく使^{つか}いましょう。
- タブレット、ゲーム、スマホ^{しょう}を使^{しよう}する時間^{じかん}を決^きめましょう。

が…画面^{がめん}の中^{なか}だけが全^すてじゃな^べい！

- 家族^{かぞく}や友達^{ともだち}と外^{そと}で体^{からだ}を動^{うご}かしたり、本^{ほん}を読^よんだりするこ^{たいせつ}とも大切^{たいせつ}です。メディア^{つか}を使^{つか}わない時間^{じかん}で、新^{あた}しい体^{たい}験^{けん}や思^{おも}い出^でを作^{つく}りましょう。

わ…わから^{とき}ない時^{とき}、すぐ^{そう}相^だ談^ん！

- 個人^{こじん}情報^{じょうほう}や他人^{たにん}の悪^{わる}口^{ぐち}など^かは書^かきこみません。
- 困^{こま}ったこ^{こま}とがあ^{とき}った時^{とき}には、すぐ^{おと}に大^お人^{とな}に知^しらせま^しょう。

ねん ぐみ なまえ
年 組 名前

な…なるべく一人で使わない。家族のいるところで使おう！

- ・安全な使い方をしましょう。（危険なサイトを見たり、無断でダウンロードしたりしないなど）
- ・夜9時以降は使いません。（緊急な時は除く）

か…家族と使い方を話し合おう！

- ・メディアの置き場所や使用する場所などを家族と決めて正しく使いましょう。
- ・タブレット、ゲーム、スマホを使用する時間を決めましょう。

が…画面の中だけが全てじゃない！

- ・家族や友達と外で体を動かしたり、本を読んだりすることも大切です。メディアを使わない時間で、新しい体験や思い出を作りましょう。

わ…わからない時、すぐ相談！

- ・個人情報や他人の悪口などは書きこみません。
- ・困ったことがあった時には、すぐに大人に知らせましょう。



【わが家のスマートルール】

1. 使用する場所

--

2. 使用する時間

平日	休日
() 時間	() 時間

3. ふりかえり

〈自分のふりかえり〉 できた…◎、ちょっとできた…○、あまりできなかった…△ できなかった…×

使用する場所を守ることができましたか。	
使用する時間を守ることができましたか。	
ふりかえりましょう（できた理由・できなかった理由）	

〈おうちの人から〉

--

★この紙は、始業式に担任の先生に出しましょう。