

せきいん 惜陰スマートルール

せきいん
惜陰スマートルールは、ゲームやインターネット（動画サイト、SNS など）について、

せきいん こ おとな まも
惜陰っ子が大人とともに守るルールです。

- 1 ○インターネットを使^{つか}って、書^かき込^こみや投^{とう}稿^{こう}をしません。
○友^{とも}達^{だち}とお金^{かね}に関^{かん}するやりとりはしません。
- 2 ○ゲームやインターネットは、平^{へい}日^{じつ}1日^{いち}1時^じ間^{かん}までとし、夜^{よる}9時^じを過^すぎたらやりません。
- 3 ○インターネットは、家^か族^{ぞく}が^いる^とこ^ろで使^{つか}います。
○メー^めー^いル^るな^など^どの^の内^{ない}容^{よう}は、お^おう^うち^ちの^の人^{ひと}に^みて^らい^いま^すす。
- 4 ○夏^か休^えみ^みに^は、メ^めデ^でィ^いア^あ使^し用^{よう}に^つい^てふ^り返^{かえ}り[、]メ^めデ^でィ^いア^あと上^{じょう}手^ずに^あつ^き合^あい^ます。

わが^や家のスマートルール

かぞく はな あ
家族で話し合^あい、ゲ^あー^んメ^んと^んと安全^{あんぜん}に付^つき合^あうた^きめ^きの^きル^きル^きやめあてを^き決^きめ^きま^きし^きよ^きう。

○ゲ^あー^んメ^んと^んを
つか じかんたい
使^{つか}え^える^え時^じ間^{かん}帯^{たい}

:	~	:
---	---	---

○ゲ^あー^んメ^んと^んを
つか ばしょ
使^{つか}え^える^え場^ば所^{しょ}

--

○そ^ほの^か他^かの^かル^るル^るやめあて

--

メディアチェックカード

メディアとの付き合い方を見直すためのチェックカードです。おうちの人といっしょに、ふり返りましょう。

時間	場所	めあて
----	----	-----

◎…できた ○…だいたいできた △…できないことが多かった ×…全くできなかった

わが家の スマートルール					保護者 サイン	わが家の スマートルール					保護者 サイン	わが家の スマートルール					保護者 サイン
月日	時間を 守れた	場所を 守れた	ルールや めあてを 守れた	月日		時間を 守れた	場所を 守れた	ルールや めあてを 守れた	月日	時間を 守れた		場所を 守れた	ルールや めあてを 守れた				
7/21					/					/							
7/22					/					/							
7/					/					8/30							
7/					/					8/31							
夏休み 1 週目を振り返って					夏休み 2 週目をふり返って					夏休み最終週をふり返って							
児童					児童					児童							
保護者					保護者					保護者							

わが家のスマートルール(家庭用)

家族で話し合い、ゲームやインターネット(動画サイトや SNS など)と安全に付き合うためのルールやめあてを決めましょう。決めたら、よく見えるところにはるなどして、必ず守って生活しましょう。

○時間

：

～

：

○場所

○めあて

- インターネットを使って、書き込みや投稿をしません。
○友達とお金に関するやりとりはしません。
- ゲームやインターネットは、平日1日1時間までとし、夜9時を過ぎたらやりません。
- インターネットは、家族がいるところで使います。
○メールなどの内容は、おうちの人に見てもらいます。