

ケータイ・スマホ 3つのルール

けいたいでんわやスマートフォン、タブレットやインターネットつうしんができるゲームきなどは、とてもべんりなものです。でも正しく使わないと、みなさんの生活に大きくえいきょうしますし、みなさんがトラブルにまきこまれることも考えられます。もっている人は、つぎのルールを守って正しく使いましょう！

①ゲームの使用もふくめ、ケータイ・スマホなどの使用時間は、
ながくても **1日1時間以内**に。

※ これはあくまでもさいていラインです。「1時間やっていい」ということではありません。

市内の小学校4年生で、3人にひとり、1日のうち1時間以上ケータイやスマートフォンなどを使っています。そのけっか、やらなければならないことができなくなることも…。1日にやるべきことを考えると、ケータイやスマートフォンを使う時間は1時間以内にしましょう。

②ケータイやスマホなどの使用じこくは、**夜7時まで**。
7時になったらおうちの人にあずけましょう。

おそい時間でも友だちからちゃくしんがあつたら、「へんじをかえさなければ…」と思いますよね。それではみんながねぶそくになります。みんなで時間を決めて使いましょう！7時になったらおうちの人にあずけましょう。

※ ベンキョウや家のつごうで使うときは、おうちの人にそうだんをしましょう。

③ケータイやスマホなどには、**フィルタリング**をかけてもらいましょう。

けいたいでんわがいしゃフィルタリングサービスを使うと、ゆうがいサイトにつながらなくなりますので、安全に使用することができます。

3つのルールをもとに、おうちの人とよく話し合いましょう！

友だちどうし声をかけ合い話し合って、みんなで上手に使いましょう！