

スマートフォンやゲーム機などを使う場合の

川南っ子の3つの約束

川南町 NF 健康教育部会

① 守ろう <時間・生活リズム・きまり>

- ・おそくとも、夜9時までには使うのをやめます。
- ・学校へは、持って行きません。

② 大切にしよう <自分も他の人も>

- ・人がいやな気持ちになることや悪口を書き込んだり、いじめをしたりしません。
- ・知らない人から会おうとさそわれてもことわりです。

③ 考えよう <使用する場所・保管場所・場合>

- ・決まった場所で使用し、保管をします。(自分の部屋では使用しません)
- ・勉強中や食事中は、スマートフォンやゲーム機等は、使いません。

< 我が家のスマートフォンやゲーム機等の使用ルール >

★使用時間

スマートフォンやゲーム機等は、夜【 】時までには使用を止めます。

スマートフォンやゲーム機の使用は、1日(平日) 時間 分以内、
(休日) 時間 分以内にします。

★使用内容・使用場所

スマートフォンやゲーム機等は、..... で使用します。(自分の部屋では使用しない)

★我が家のルール<おうちの人と話し合って記入します>

ルールを決めた日(年 月 日)子どものサイン 保護者のサイン

★困ったときは、すぐに、保護者や先生に相談をします。

- 警察本部サイバー犯罪対策室 0985-31-0110 ○消費者ホットライン 188
- ふれあいコール(研修センター) 0985-38-7654
- 県教育庁学校政策課・生徒指導・安全担当 0985-26-7238