



自分でつくろう！守ろう！ わが家の スマホ・ケータイのルール



時間をきめよう

①使ってもいい時間は 時まで。

②1日どのくらい？ 平日 分間・時間。

休日 分間・時間。

場所をきめよう

①つかってもいい場所は

例) おうちの人がいるところ、みんながいるリビング

②つかってはいけない場所は

例) お風呂、トイレ、おふとんの中

もしルールを守れなかったら

例) 1日スマホ・ゲームをやめる、お手伝いをする

自分でつくったルールは、まもります！！



サイン 月 日

なまえ