

親子で考えよう！「スマホ・ゲーム」とのつきあい方

規則正しい生活（早寝・早起き）、家庭学習の時間を確保するため、「スマホ」・「ゲーム」等の使用についての約束を親子で話し合って決めましょう！〔この用紙は、居間・リビング等、家族みんなが見ることができる場所に置いておきましょう！〕

< わが家の約束 >

① （ ）時以降は、右の枠の中に置き、
使わないようにします。（個室には持ち込みません）

② 1日の使用時間を決めましょう。

平日；（ ）分以内にします。

休日；（ ）分以内にします。

③ ①②の約束が守られなかった場合の約束

--

「スマホ・携帯ゲーム」は、
ここに置いておきます。

生徒氏名 _____

保護者氏名 _____