

ケータイ・スマホ 3つのルール

携帯電話やスマートフォン、タブレットやインターネット通信が可能なゲーム機器などは、とても便利なものです。反面、みなさんの生活に大きな影響を及ぼしたり、トラブルに巻き込まれたりすることも…。上手に使うために次のルールをみんなで守りましょう！

① 携帯電話やスマホなどの使用時間は、 長くても 1日2時間以内に。

※これはあくまでも最低ラインです。「2時間やっていい」ということではありません。

市内の中学校3年生で、1日のうち2時間以上携帯電話やスマートフォンなどを使っている人は45%もいます。その結果、ほかのことがおろそかになることも…。1日の中でやるべきことを考えると、携帯電話やスマートフォンを使用する時間は2時間以内に！
自分のために、自分の時間は自分できちんと管理をする強い心を持ちましょう！

② 携帯電話やスマホなどの使用時刻は、夜9時まで。 それ以降は自分の部屋に持ち込まないように。

市内の中学校3年生で、夜の11時以降も使用している人は48%にもなります。これでは翌日眠くてあたりまえ。でも友だちから着信がきたら「返信しなければ…」と気になってしまいますよね。だからみんなで時間を決めて使用することが大切。使用時刻は夜の9時まで。それ以降は、それぞれが自分の未来のために時間をしっかり使いましょう！

※学習面やその他の特別な事情で使用するときは、おうちの方と話しあってください。

③ 携帯電話・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。

携帯電話会社のフィルタリングサービスを使うと、有害サイトにつながらなくなりますので、事故を防ぎ、安全に使用することができます。フィルタリングを設定してもらいましょう！

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、みんなで上手に使っていきましょう！