

# 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できるゲーム機などは、とても便利なものです。でも正しく使わないと、みなさんの生活に大きく影響しますし、みなさんがトラブルに巻き込まれることも考えられます。持っている人は、次のルールを守って正しく使いましょう！

## ①ゲームの使用も含め、ケータイ・スマホなどの使用時間は、 ながくても **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。

市内の小学校6年生で、1日のうち2時間以上ケータイやスマートフォンなどを使っている人は34%もいます。その結果、やるべきことがおろそかになることも…。ケータイやスマートフォンを使う時間は2時間以内に！

自分の時間は、自分できちんと管理をしましょう。

## ②ケータイやスマホなどの使用時刻は、**夜8時まで**。 8時になったらおうちの人にあずけましょう。

遅い時間でも友だちから着信がきたら、「返信しなければ…」と思いますよね。それではみんなが寝不足になってしまいます。みんなで時間を決めて使いましょう！8時になったらおうちの人にあずけ、それ以降は自分のために時間をしっかり使いましょう。

※ 学習面や家の都合で使うときは、おうちの人と話し合ってください。

## 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。

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、安全に使用することができます。フィルタリングをかけてもらいましょう。

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て、みんなで上手に使いましよう！