

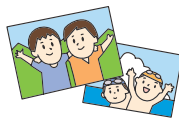
やってみよう1 情報機器を使用するときのルールを作る

家でスマートフォンやタブレット端末などを使うときのルールを振り返って書きましょう。まだルールがない人は、どのようなルールがあったらよいかを考えて書きましょう。

ばしょ 場所	リビング・自分の部屋・お風呂・その他（ で使っている。									
じかん 時間	がっこう 学校がある日					きゅうじつ 休日				
	じ 時	ぶん 分	から	じ 時	ぶん 分	じ 時	ぶん 分	から	じ 時	ぶん 分
やっては いけないこと										
ほか その他										

やってみよう2 SNS に投稿してよい情報かを考える

SNS に投稿してもよいと思うものには○、迷うものには△、ダメなものには×をつけましょう。書き終わったら、グループで結果を見せ合い、答えが同じだったか違っていたかを確認しましょう。

自分の名前	自分の誕生日	趣味	自分の写真	友達と撮った写真
				

発展 タブレット端末やパソコンを使って、考えたルールをポスターにまとめる。

コラム スマートフォンやタブレット端末の使いすぎを防ごう

スマートフォンなどには1日の使用時間を確認したり、設定したりすることができる機能があります。自分の力だけでは約束を守る自信がないときには、保護者など、大人に管理してもらうこともできます。安全に使うために、大人と一緒に設定を確認しましょう。

スクリーンタイム (Apple)

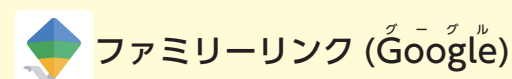
スクリーンタイムはスマートフォンなどの使用時間を確認したり、使用できる時間を設定したりできます。使用できる時間を設定するときにパスワードをかけて、保護者など、大人に管理してもらうのもよいでしょう。



図1-1



図1-2



ファミリーリンクやFamily Safetyは保護者など大人のアカウントにあなたのアカウントを登録します。保護者など大人のアカウントを使って、あなたがスマートフォンを使用できる時間などを設定してもらうことができます。使用しているアカウントに応じて、利用するツールを選びましょう。

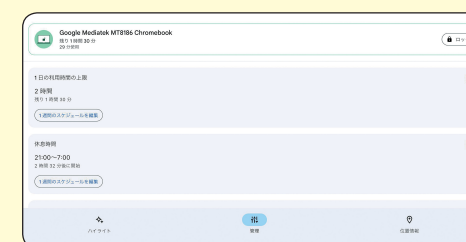


図1-3



図1-4