

ねん 年	くみ 組	し 氏	めい 名	
---------	---------	--------	---------	--

CHECK



1 わたしのスマホ・ネット等の使用状況

平日、次のことにどれくらい時間を使っていますか。おうちの人と一緒に確認してみましょう。
学習に関する使用時間、例えば宿題などで使っている時間は入りません。

SNS (LINEなど)	ゲーム	動画	その他	合計
ぶん 分	ぶん 分	ぶん 分	ぶん 分	ぶん 分

2 おうちの人と一緒に考えた「わが家のスマホ・ネットルール」



じかん 時間・時刻	
ばしょ 場所	
なに 何に使うか	
まも 守れなかった時	
その他	

★よく見えるところに掲示しましょう。 ★守れているかを確認し、必要に応じて見直しましょう。

3 お子様がスマホを持っている方で保護者のスマホでペアレンタルコントロール操作ができれば□に○を入れましょう。



