

生徒たちは、1/26健康教育講演会で「ゲームがもたらす心身への影響について」を受講し、ゲームやスマホとの向き合い方について考える機会を持ちました。この機会にぜひ、各ご家庭でゲームやスマホなどを使うときのルールについて確認してみましょう。



## 家庭でのルールを確認しよう！



ゲームやスマホの利用について「あいまいなルール」を「具体的なルール」に変えながら、親（保護者）と子での団らんの時間を作ってみましょう。

**あいまいなルール①：ゲームやスマホなどを「夜遅く」まで使わない！**

**具体的なルール①：「夜遅く」って何時まで？**

\*親（保護者）と子で、下の5つから「せーの」で指さして選んで決めましょう。



使わない

午後  
8時まで

午後  
9時まで

午後  
10時まで

( )時まで

**あいまいなルール②：ゲームやスマホなどを「長い時間」使わない！**

**具体的なルール②：「長い時間」って何時間？**

\*親（保護者）と子で、下の4つから「せーの」で指さして選んで決めましょう。



使わない

1時間  
まで

2時間  
まで

( )時間  
まで

**あいまいなルール③：ルールは「きちんと」守る！**

**具体的なルール③：ルールが守れなかったらどうする？**

\*親（保護者）と子で、話し合っ、具体的なルールを決めましょう。

