

# 関東学園大学附属高等学校「私たちのスマホルール」

## ①利用時間を決める

理由：視力の低下や、学習時間の妨げにつながるから

補足：1日の中での使用は2時間程度までとする

学習や食事・風呂・睡眠に時間を配分する

## ②歩きスマホをしない

理由：事故につながるから

補足：ひとりひとりが節度を守って行動する

## ③家庭内でのルールを作るようにする

理由：使用を減らすことで家族とのコミュニケーションを優先する

補足：家庭内での使用は30分～1時間程度と決める

計画を立てて使うようにする

## ④個人情報勝手に流出させない

理由：私生活に影響を及ぼすから

補足：無駄に自分をさらけ出さないようにする

相手に許可をもらう

自分自身に注意をする

## ⑤SNSに悪口を書かない

理由：相手が傷つくから

補足：SNSに書くのではなく誰かに相談する

相手の立場になり、相手が傷つくことは絶対に書き込まない

ゴソゴソ傷つけることをせず、意見は相手にはっきり伝える

悪い書き込みを見たら警察に相談する

## ⑥フィルタリングをかける

理由：安全になるから

補足：保護者がかけるように勧め、

かけないとどれくらい危険かを考える