

# 幸手市「スマートフォン わたしたちの行動宣言」

家族と

宣言

友達と

宣言

自分から

宣言



わたしたちは、次のように**行動**します！

## 家族と話し合います！

- 家族に、毎日のできごとを話します。
- 家族と、スマホ使用のルールや影響について話し合います。
- 家族に、困りごとやなやみごとを相談します。

## 自分から決めたルールを守ります！

- 自分の生活リズムを乱さないために、食事中、勉強中、睡眠時などのルールを決め、守ります。
- 自分や家族や友達の個人情報、大切にします。

## 友達の気持ちを考えます！

- 友達と、会って話す機会を大切にします。
- 友達と、スマホの使い方について話し合います。  
(つながる時間、伝える内容、伝える言葉づかい)

これで いい かな？ スマホとの関わり方。家族で話そう、友達と考えよう。  
**毎月11日は、スマートフォンについて話し合います。**



毎月11日は、

家族と

友達と

幸手市「スマートフォン」  
わたしの行動宣言

チェック用

スマートフォンについて話し合います。

これが大事!

氏名

保護者氏名

### 家族と

生活リズムを整えます



- 使用時間は\_\_\_\_\_。
- 保管場所は\_\_\_\_\_。
- フィルタリングは\_\_\_\_\_。
- 音楽やゲームのダウンロードは\_\_\_\_\_。
- アプリのダウンロードは\_\_\_\_\_。
- YouTube やInstagram など、外部への情報発信は\_\_\_\_\_。



家族で  
毎月チェック!!

### わたしの行動宣言!

スマホに依存しません



- 食事中は\_\_\_\_\_。  睡眠時は\_\_\_\_\_。
- 勉強中は\_\_\_\_\_。
- スマホを使う目的は\_\_\_\_\_。
- 登校時のスマホの置き場所は\_\_\_\_\_。
- SNSでつながる相手は\_\_\_\_\_。



ふり返りを  
毎月チェック!!

### 友達と

ネットトラブル、ネットいじめはしません



- 通話やSNSを終える時間は\_\_\_\_\_。
- SNSでやりとりする内容は\_\_\_\_\_。
- SNSでの言葉は\_\_\_\_\_。
- 友達の個人情報\_\_\_\_\_。
- 



友達とも  
毎月チェック!!

これで いい かな? スマホとの関わり方。家族で話そう、友達と考えよう。