

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 _____



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

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 _____



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

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 _____
- 友達の個人情報は _____
-



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

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。