

# ネットと上手につきあうために

## 1 ゲームをしてもよい時間は決まっていますか？

ゲームをしてもよい時間、だめな時間をお家の人とそうだししましょう。

## 2 どうがを見る時間は決まっていますか？

どうがを見てもよい時間、一日さだけで見てもよい時間を決めましょう。

## 3 きかいをつかってよい時間、つかわない時間を決めよう

たとえば「ごはんを食べる時はつかわない」「家の人に言われたらすぐにやめる」などルールを決めましょう。

## 4 目や体を休める時間を作ろう

スマホのがめんを見つづけると、目がとてもつかれます。長くても30分に一度は遠くを見て、目を休めましょう。

## 5 お金のそうだんはできていますか？

ネットでお金を使う時は、かならずお家の方とそうだししましょう。

## 6 あやしいサイト、心配なサイトへはいかない

あやしいサイトや、ほうりついはんのサイトへはぜったいに行かないようにしましょう。

変ながめんがでたら、すぐに切り、お家の人とそうだししましょう。

## 7 SNS はしんぱいがたくさん

ライン、ティックトック、ツイッターなど、SNS ではいろいろなことができますが、SNS は大人が使うことを考えて作られており、子どもが上手に使うことはとてもむずかしいです。

いじめや犯罪のことも考え、子どものうちはやめておきましょう。

## 8 こまったことがあればすぐにそうだししよう

自分でかいつしようとする、さらに悪い方向につながる場合があります。一人でかかえこまず、すぐにお家の方や学校の先生などにそうだししましょう。



### おすすめ

#### 1 学校が休みの日は「学校がある日と同じように生活してみよう」

休みであっても、学校がある日と同じようにおきて、ごはんを食べ、夜きちんとねむると、体の調子がくずれません。家の中でも時計を見ながら、時間でうごけるといいですね。

#### 2 ネットいがいのことをやろう 本を読んだり、工作をしたり、りょう理などもいいですね。

#### 3 からだを大切に がめんをずっと見ていると目だけでなく、体もつかれています。

水泳のじゅんぴ体そうのような、手足をのばす運動など、体を動かしてみましょう

#### 4 お家の人とたくさんお話をしよう お家で過ごす中で、新しい発見はありましたか？

心配なこと、気になることはありませんか？思ったこと、感じたことをお家の方に伝えましょう。

