

あんぜんきょうしつ
 スマホ・ネット安全教室
 つか へん
 [使いすぎ編]

なまえ
 名前

① どうしてトラブルが起きたのだろう？

か
 買ってもらったスマホで
 ゲームをやろう！



じかん じかん
 1時間…2時間…
 よる じ す
 夜の12時を過ぎても…



コラ！
 ゲームのやりすぎ！



なぜ、注意されてしまったのでしょうか？ 考えられる理由を書いてみよう

② 使い方についてふり返って

自分にあてはまるものに○をつけよう

		かなりあてはまる	少しあてはまる	あまりあてはまらない
1	やくそく とうせん 約束ややるべきことよりも優先して しまうことがある	3	2	1
2	き きんがく かね 決められた金額よりもお金を 使ってしまうことがある	3	2	1
3	しょくじちゆう ほごしゃ 食事中にしすぎて保護者に 注意されることがある	3	2	1
4	よるおそ 夜遅くまでしすぎて 学校で眠いことがある	3	2	1

③ スマホやタブレットを使いすぎないための工夫を () のなかに記入してみよう

① 終わる時間を紙に書いて () にはっておく

② はじまる前に () をセットしておく

③ はじまる前に () を保護者に伝える