

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？



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

つか かた にかえ
 ② 使い方についてふり返って

じぶん
 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 つか 使ってしまうことがある	3	2	1
3	しょくじちゆう つか 食事中にを使って ちゆうい 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 がっこう ねむ 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 はじめる前に（ ）をセットしておく

③ はじめる前に（ ）を保護者に伝える