

太田流スマホ・SNSの10ルール

～ネットもリアルも大事！～

～スマホのルール～

- ①起きてから30分間、寝る前30分間禁止。
- ②1時間ごとに休憩する。
- ③使うときは、時間を決めて効率よく使う。
- ④勉強するときは、部屋に持ち込まない。
- ⑤歩きながら、自転車に乗りながらスマホを使わない。
- ⑥家族との時間は、スマホを使わない。

～SNSのルール～

- ⑦悪口を書かない。
- ⑧SNSに他人の写真を載せるときには、鍵アカウントだとしても相手に許可をとる。
- ⑨知らない人との連絡は、保護者と相談する。
- ⑩他人の個人情報、勝手に載せない。