



もうすぐ夏休み！メディアと上手につき合うために…

ネットトラブルから自分も友達も守る



家族とメディアの 使い方のルールを決める

<例>

- ・勉強する時は電源 OFF
- ・21 時になったらやめる



自分や友達の 個人情報を書かない

<個人が特定されるもの>

- ・氏名 ・住所 ・電話番号
- ・学校名が分かる体育着や制服



人を傷つける書き込み 誹謗中傷をしない

友達や芸能人や顔も名前も分からない人… どんな相手でも傷つけてはいけません。メディアを使って、人とコミュニケーションを取っていることを忘れずに！

一度ネットに投稿したり
拡散されたりしたものは
**完全に削除することが
とても難しいです**
よく確かめてから
投稿しましょう



メディアに使われるではなく使いこなそう

1日の時間(24時間) — **やるべきこと**の時間(約16時間) = 自由時間(約8時間)

- ◇食事(30分～1時間×3)
- ◇睡眠(8～10時間)
- ◇入浴(30分～1時間)
- ◇家庭学習(2～4時間)
- ◇部活動や習い事(3～4時間)
- ◇手伝い(1～2時間)

夏休み中のメディア目標

- ① 21時にはメディアの使用をやめる
- ② やるべきことを済ませてからメディアを使用する
- ③ 遅くとも23時まで寝る

やってみよう!

保護者の皆様へ(お願い)

本日、第2回メディアコントロールチャレンジのシートを配付しました。前回と同じく、家族ルールの話し合い、確認印をお願いいたします。**7月28日(金)**までに、お子さんに持たせてください。ご協力よろしくお願いいたします。

