

# メディアの使い方

# わが家の約束

名前( )

## 約束: その1

メディア時間は、あわせて1日2時間まで

- そのうち、\*とくに、やめられなくなる「ゲームや動画(YouTubeやTikTokなど)」は、( )分まで。

## 約束: その2

- 勉強時間は、メディアを消す。



## 約束: その3

- わが家で決めているルール  
(例: 外出の時は、ゲーム機を持たない。など)

## ○守れるようにするためのくふう

(例: 使わない時間は棚にしまう。など)

家族のみんなへ… ぼく・わたしが守れていなかったら、声をかけてください!