

<p>スマホの使用時間は9時まで</p> <p>YouTubeをみちゃいけない</p> <p>ダメなアプリを入れてはいけない など</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・スマホが使えるのは、朝7時～夜9時半まで。そして月曜日～金曜日は5時間、土曜日・日曜日は5時間半。</li> <li>・テスト週間中は、ゲームをしない。</li> <li>・ラインスタンプとか作って売るとき、必ず親に聞く。</li> <li>・英語講座を聞いてからその日使い始める。</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・20時まで</li> <li>・ラインでは大人数でのグループラインには入らない</li> <li>・食事中はスマートフォンを触らない</li> <li>・人が嫌がることは書き込まない</li> <li>・友達の許可をなしに写真をラインなどに載せない</li> <li>・10時以降や寝る前は使わない</li> </ul>
<p>スマホは夜10時まで</p> <p>休日はスマホは三時間まで</p> <p>塾も含めて課題を終わらせてからスマホを使う</p> <p>ティックトック、インスタやTwitterは鍵垢</p> <p>画面を見たら一時間に一回は遠いところを見る</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ラインは九時まで</li> <li>・リビング以外で使わない</li> <li>・ゲームなどのアプリはスマホには入れない</li> </ul>
<p>インターネット使用時に、トラブルに巻き込まれた場合、必ず親に伝える。</p> <p>画像や音楽をダウンロードするときは親の許可を得る。</p> <p>21時を過ぎたらスマホを使わない。</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・スマホは部屋に持っていかない。</li> <li>・スマホは、夜の10時以降使用しない。(急ぎの用は例外)</li> <li>・スマホゲームなどでは、個人情報や自分の顔写真を送ったりしない</li> <li>・LINEなどで、友達などの悪口を言わない。</li> <li>・スマホのロックはかけない。</li> </ul>
<p>ゲームと勉強の時間を比例させる</p>
<p>インターネット、ゲームは、21：00まで一日最大1時間30分</p>
<p>一定の時間使用したら休憩すること、夜遅くまで使用しない。</p> <p>夜遅くのラインは控える。</p> <p>知らない相手との交流は禁止。</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・インターネットは、もし何かあった時にすぐ相談できるように家でつかう。</li> <li>・アドレス欄に鍵マークがついてないサイトはなるべくさわらない。</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・勝手な契約、ダウンロードはしない。</li> <li>・変なサイトに入らない。</li> <li>・スマホを触れるのは午後10時まで。</li> <li>・1日、2時間までスマホを触っていい。</li> <li>・電話は、一回緊急の場合を除いて、15分まで。</li> </ul>
<p>スマートフォンはきほんてきに自分の部屋にもっていかない</p> <p>チェーンメールはスルーする</p> <p>困ったことがあればすぐに親に伝える</p>
<p>21時以降は、使用しない。</p> <p>わからない画面が出たときはクリックしない。</p> <p>自分だけのスマホはもっていません。</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ゲームをやる時間は2時間まで。</li> <li>・インスタグラムなど見るのはよいが、投稿してはいけない。</li> <li>・変なメール(迷惑メール)が来たら、自分で解決しないで必ず親に言う。</li> <li>・スマホは21時以降は使わない(塾があるときは10時半くらいまでゲームじゃなければ使ってよい)</li> </ul>
<p>スマホは10時まで使える</p>
<p>何事でもトラブルを起こさない</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ラインに悪口を書かない。</li> <li>・トラブルがあったら必ず親に相談する。</li> <li>・SNSに個人情報を載せない。</li> </ul>

家でスマホを使用する際の決め事

- ①学校の課題を終わらせてから使用すること
- ②使用時間は22:30まで（開始時間は課題・準備等が終了次第）
- ③アプリをインストールしたい時は親の同意を得ること

平日スマホの使用時間は1日2時間まで

- ・九時以降はスマホを使わない。
- ・スマホはリビングで使う。

インターネット上で悪口を書かない

- ①ゲームやLINEでの友達とのやり取りや遊びは9時まで。
- ②タブレット、PC、スマートフォンのゲーム、LINE時間{制限時間}は合計最高5時間
- ③ご飯を食べるときなどしないといけないときはすぐにやめる！ やめないと→ゲーム時間一週間 - 1時間  
やらなければならないことを終えてから使う

自室にもっていかない

悪口を言わない（愚痴など）

lineTwitterFacebookなどで

- ①スマートフォン・タブレットはリビングで使用し、自分の部屋には持ち込まない。
- ②22時以降は使用しない。
- ③トラブルが起きた時は親に必ず相談する。

見知らぬ人とチャットや会話などは極力控える。

テレビゲームなどは土日のみ（スマホを除いて）

何かPLAEする以外は親と一緒にやる。

- ・自分の部屋にもっていかない。
- ・おぶちはお母さんが認めたものだ（合唱部の連絡用おぶちなど）

・人の悪口を言わない

- ・自分の部屋にスマホを持って行かない
- ・スマホを使う時間を決めている（3時間）

1時間だけ使える

動画、ゲームをするのは一時間。

次の日学校がある日は9:30に寝て

次の日、学校が休みの日は10:00に寝てます

スマートフォン利用についての約束事。

- ・使用時間は22時（塾のある日は22時30分）までとする。
- ・学校と塾の友達以外とメールやチャットでやり取りする際は、親に伝える。

携帯は7時から22時まで

スマホは平日は30分、休日は1時間に決めている。

ゲームも同様。

タブレットは一日一時間だけ

ゲームの時間は四十五分間 寝る二時間前には触らない(ゲーム)

- ・スマホの使える時間が10時まで
- ・ユーチューブやインスタの時間が決まっている

- ① ゲームは22時までとする。
- ② 自分がされて嫌な事はしない。
- ③ 部屋を明るくして使う。
- ④ 1試合終わったら3分休憩をして、目をしっかり休める。
- ⑤ 30cm以上目を頑張って話す。

スマホは夜9時まで。

ユーチューブなどでコメントしない、動画を上げない。

- ・スマホは夜九時まで
- ・自分がされて嫌なことはインターネット上でもしない

- ①スマホは一日1時間!
- ②ラインでの言葉使いに気を付ける!
- ③ラインを親に見られても怒らない!

<p>時間は朝は8時夜は11時以降制限される</p> <p>親のGOサインを確認してからお金をつかう</p> <p>インターネットで関わる方々とはある程度の関係を親に報告する</p> <p>写真を使う時も同様に親に確認をとる</p>
<p>インターネットで困ったことがあれば親や先生に伝える。</p> <p>スマホを見るときは長時間使用しない。</p> <p>① ゲームは1日1時間15分</p> <p>② 親によって制限がかかっている</p> <p>③ LINEは、そんなにやらない</p>
<p>①ゲームなどの趣味で使用する時間は90分/日。</p> <p>②登校前の時間は使用しない。</p> <p>③トラブルに巻き込まれたら必ず親に知らせる。</p>
<p>ラインで新規の友達追加する場合は、親にまず許可をもらう</p> <p>スマホはリビング以外の部屋に持ち込まない</p> <p>夜10時以降は使わない</p> <p>ゲームは土日だけやる(一時間)</p> <p>一日の制限時間→2時間</p>
<p>時間は守る</p> <p>3時間以上は使わない</p> <p>動画などは見ない</p> <p>知らない人とはLINEをつながない</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・スマホ使用時間は22:30まで。</li> <li>・インターネット使用時に、トラブルに巻き込まれた場合、必ず親に伝える。</li> <li>・親族以外とはLINEで友達登録をしない。</li> </ul>
<p>スマホは22時まで</p> <p>LINEでステメはせずクラスLINEなどは発言を控える</p> <p>スマホは無断で2階にもっていかない</p>
<p>インターネット上でのトラブルに巻き込まれたときは、自分で解決しようとはせず、親や、身近な人などに相談する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ゲームは1日1時間</li> <li>・午後9時以降はやらない</li> <li>・ネットの知らない人と友達にならない</li> </ul>
<p>インターネットは自宅でのみ使用可能。</p> <p>九時以降はスマホは使用しない。</p> <p>ゲームは親の許可を得てから。</p> <p>ゲームでお母さんがやめるといったらやめる。</p>
<p>携帯はパスワードはお母さんしか知らないの、お母さんの前でしか使えない。</p> <p>スマートフォンの約束事&amp;タブレットも同様</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・8時に終了</li> <li>・最初はゲーム入れなし</li> <li>・スマホを使うのはリビングのみ</li> <li>・インスタ、ツイッター、フェイスブックの入れはなし</li> <li>・何か困ったら親に相談する</li> </ul>
<p>特に特別な約束事はありません。</p>
<p>私はスマートフォンを約2~3時間使用します(何をしているかによって異なります)。たとえば、オンラインゲームをプレイする場合は、約2時間、勉強する場合は、約3~5時間です。</p> <p>インターネットを使用するときに、あまり困ることはありません。私が困っているなら、両親に話します。</p> <p>SNS上では、礼儀正しくしており、悪いことは言いません。</p>
<p>ゲームする前に ジンガ(サッカーのなんかきついやつ)を三分間する</p>
<p>※自分のスマホはなく親のスマホを使っている</p> <p>① 使うとき許可をとる</p> <p>② LINEでメッセージを送るとき、親に見てもらってOKをもらってから送る</p> <p>③ 遊びなどは使用時間30分を守る</p>
<p>スマホは、八時以降は、あまり触らないようにする</p>
<p>スマホ他の人に貸さない</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>・使える時間は8時～9時半</li> <li>・使える場所はリビングだけ</li> <li>・長時間使わない</li> <li>・明るい場所で使う</li> <li>・スマートフォンは決められた時間内でしか使えない</li> </ul>
知らない人と話さない
8時まで、パソコンやタブレットが使える。40～50分経ったら、20分ぐらい目の休憩。 トラブルを防ぐため、家で、親がなるべくいるところで
<ul style="list-style-type: none"> <li>・9時以降使わない</li> <li>・長時間見ない</li> <li>・インターネット使用時の言葉遣いおかさんと話し合う</li> <li>・お母さんがラインをチェックする（自分自身も気を付ける）</li> </ul>
スマホは高校生から。 タブレットを使うときはリビングで！
22時以降は、ネットを使わない。 定期的に、目を休める。
SNSに書き込みをしない。
<ul style="list-style-type: none"> <li>・スマホを触るのは21：15まで</li> <li>・アプリを入れる場合は相談する</li> <li>・よくわからないものがはいつてきたり、知らないページにはいつたりしたら、親に報告する</li> <li>・定期テスト1週間前からはスマホを親に預ける</li> <li>・LINEなどのアプリは使用時間が9時までに設定されている</li> <li>・LINEでメッセージを送るときは相手が嫌な気持ちになったり、誤解されたりしないように、メッセージを一度読み直してから送る</li> <li>・勉強、部活などのやる事とスマホを使う時間のメリハリをつける</li> </ul>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1、人の悪口を言わない</li> <li>2、十時までしか使っちゃダメ</li> <li>3、トラブルになったり巻き込まれたりしたらすぐ伝える（親）</li> </ol>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ゲームをする時間は二時間まで。</li> <li>・ゲームは勉強が終わってから。</li> <li>・ゲームは五時まで。</li> <li>・インターネット使用時に、わからに事があつたら、必ず親に聞く。</li> <li>・LINEのグループのトークの内容を時々親に見せる。</li> <li>・使用時間の制限は無いけど、長時間スマホを見ない。</li> <li>・夜遅くまで、起きていない。</li> <li>・22時～22時半までに寝る。</li> <li>・どこか友達と遊びに行くときは事前に、話しておく。</li> </ul>
知らない人と連絡をとらない LINEでは、相手の嫌がる行為はしない オープンチャットんいは入らない 正しい姿勢で携帯をいじる トラブルになりそうな内容は両親に伝える
<ul style="list-style-type: none"> <li>・勉強、野球、その他知りたいことを調べるときにしか使わない</li> <li>・怪しいサイトのボタンを押さない</li> </ul>
ラインではめったなことがない限り通知しない。 ゲームはいつやってもいいが3時間とし寝る10時には終わるようにしてる。
朝は準備で忙しいからあまり触らない スマホは一日に使用できる時間が決めてあり、その時間を超えて使用できないようにアプリ毎に制限をかけてある。 ゲームでも、知らない人と友達になれないようにしてあり、使用時間も制限がかけてある。 パソコンを使うときは、使用することを報告してから使うようにしている。
困ったことがあれば、すぐに報告する。等・・・
目が悪くならないために、離して作業する。30分以上の作業は控える。ゲームなどを入れる時は親に確認して入れる。ラインでの入力には親に必ず見せてからにする。自分が嫌だと思うことは普段でもネットでも書き込まず、言うわない。
スマホがいじれる時間は午前6時～夜の10時まで、なお制限時間があり制限時間は平日は3時間。 日曜日は2時間半。 休憩を挟む。目から近すぎないように、暗い場所では弄らない、

まずそもそも自分のスマホやタブレットがないです

①スマホを触れるのは21時30分まで。

スクリーンタイムで制限

②怪しいサイトには飛ばない

スクリーンタイムで制限

③外でスマホをいじるのは必要最低限にする。

ギガがかかるんだぞって心に刻んでおく

④ラインやツイッターなどのSNSに悪口を書き込まない、送らない

形に残るから消しても一生残ってしまうことを覚えておく

⑤なにかアプリを入れるときは必ず親に言う

スクリーンタイム

⑥なにかトラブルにあったら一番に親に相談する

SNSで仲いい子もしょせんは顔も知らない他人。プライベートなことを相談するのは危ない。

・LINEで人の悪口を言わない。・スマホを用事が無いのにいじらない。

22:00以降はスマホ等を触らない

勉強を予定通りにやってなかったら次の週はゲーム×

スマホは1日1時間

スマホは9時まででYouTubeの見過ぎには気を付ける

・平日は二時間、休日は三時間まで。

・夜遅くはやらない。(十時まで)睡眠をしっかりとする。

・三十分には一回は目を休め、遠くを見る。

・インターネットを使うときは、相手が誤解をしないように、不快にならないようにする。

ケータイが月曜日～土曜日は12時までケータイが触れる。触れるようになるのは午前6時から。

・リビングでスマホやゲームなどを行う。(自分の部屋で使いたいときは許可をもらう。)

・人の悪口を書き込まない。

・トラブルに巻き込まれたら、相談する。

・相手の気持ちを考える。

・正しい使い方を心掛ける。

①寝るときはリビングにおいて寝る。

②ラインで悪口などをいわない。

③ゲームのなかでのチャット、コメントで友達を気付けない

今は持っていないが、もしスマホを持つ際には両親がいる部屋で使う。

①インターネットを使用するときは、こまめに休憩をとる

・1時間使ったら目を休めるなど、長い時間画面を見ない。

・トラブルになるようなネットの使い方をしない。

・もしトラブルがあった場合すぐに親に伝える。

必要でない場合はネット上に個人情報を書き込まない。

メールを送る際は言葉の表現の使い方に気をつけたり、相手が不快になったり勘違いするようなことは送らない。

勝手にゲームなどを、買わない。(何か言ってから)

・使えるのは午後9時まで。

・リビング、ダイニングのみでの使用(外出時での使用はOK)。

・親のお金で払っているから、「見せて」と言われたら親に見せる。

・変なサイトを開かない

・ネットの人を信用しない

スマートフォンを隠さない、いつでも見れるようにする。

トラブルがあったらすぐに報告する。

人が嫌な気持ちになることを書き込まない。

・課金する時は親に言う

・ラインで悪口を言わない

お母さんに「ゲーム終わって」と言われたらすぐに終わる。

ケータイはゲームなどしない。

長時間やりすぎない。

ネット友達などの関係を作らない。

① タブレットの使用時間は平日50分 21:00まで music OK (画面を見なければ)
② タブレットの使用時間は休日2時間 21:00まで music OK (画面を見なければ)
③ タブレットに制限がかかっている
④ 自分の写真は友達に送らない
※ 制限がかかっているいるため、自分のスマホはあまり見ていない。
スマホは10時半まで。ゲームも
外で動画を見ない。ギガをあまり使わないため。
変なサイトに飛んだら親に伝える。
・一日1時間半しか自分のスマホを使えない
・午後10時～午前6までスマホを使えない
・ゲームでの課金は禁止
・テストの2週間前から復習が終わるまでゲーム取り上げ
・学校から帰ってきて宿題をやってからしかスマホをしてはいけない
・夜にはできるだけ友達にLINEをしない
・スマホのアプリ (ゲームなど) を入れるときは親に確認を取る
一回の使用時は30分にする。
21時消灯。
勝手にアプリをダウンロードしない。
友達の写真や自分の写真を載せない。
寝転んでスマホを見ない。
①ゲームや他人とのやり取りは21:00以降はしないようにする。
②他の人とのやり取りで相手が不快になることを言わない。
③インターネットで知らない人のフレンド申請は受け取らない。自分からも送らない。
④インターネットやsnsでトラブルが起きたときは親に言う。
⑤ゲームの課金は親と決めた金額までにして、課金するときは親にまず知らせる。
1 21:00までしか携帯は使用できない。
2 ラインなどで悪口をいっている人がいたら勝手に返信はせず親に見せる。
宿題や準備などのやる事がすべて終わってからつかってもよい
・スマホの使用時間は平日は1時間、休日は2時間。
・変なサイトへのアクセスはしない。
・アプリを新しく入れる場合は親に許可を貰う。
21時になったら携帯を使わない
自分の部屋に携帯を持ち込まない
アプリを勝手に入れない
7時~21時までの間 ラインで人の悪口や文句を言わない
アプリをダウンロードする前に確認する。
電話にちゃんと出る。
あんまり遅くまで使わない
・スマホ使用時間は22時まで
・有料アプリは個人で判断して買わない
・直接知らない人とラインなどで繋がらない(友達の友達も不可)
・親に見せられないようなことはしない
見守り設定的な感じなものが設定されている
夜遅く(21時半以降)に電話をしない
ゲームは10時には終わる。5時間やったら自分から終わる。
・グループライン禁止 (現在ラインはやっていないがやる予定)
・携帯は連絡、電話するときのみ使用 (ネットなどは見れない設定)
・タブレットはパスワードは親しか知らない
・親がいない間はタブレット禁止
・基本夜10時以降はタブレット使用不可
・PCは訳30分ごとに休憩
帰ってから10分間スマホを使う
かってにアプリを入れない
課金しない
使用出来るのは塾の時以外は、午後9時まで
SNS等で、悪口を言わない

<p>スマホは12時まで</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・スマートフォンの使用時間は21時30分までにする。</li> <li>・インターネット使用時に悩みや困ったことがあったら親に相談する</li> </ul>
<p>①ゲームは、平日30分、休日1時間</p> <p>②ラインなどでトラブルになったら、親に伝える。</p> <p>③ラインをつなぐ人は、トラブルになるといけないので、親が許可した人のみとつなぐ。</p> <p>④スマホの使用は、平日は、7時～22時で休日は、6時から、22時。設定上、この時間しか触れない。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・使用していいのは21時まで</li> <li>・ラインで悪口は書かない</li> <li>・スクリーンタイムの一週間平均を2時間にする</li> <li>・自分の情報を発信しない</li> <li>・リビングでのみ使用する</li> </ul>
<p>10時以降はゲームをしない。</p> <p>①スマートフォンの使用は22時まで。</p> <p>②スマートフォンはリビングで使う。</p> <p>③グループラインでの書き込み気を付ける。</p> <p>④使用時間は決められた時間内に収める。</p> <p>① スマートフォンの使用(LINEなど)は21:00までとする。</p> <p>② アプリは親の許可なく勝手に入れない。</p> <p>③ 個人が分かる情報などは絶対に載せない。</p> <p>④ SNSは親の許可を得てから発信する。</p>
<p>自由</p> <p>①使う時間は夜の8時半まで</p> <p>②一日30分まで</p>
<p>休憩しながらやる</p> <p>携帯は10時までしか使えない</p> <p>遊びに行ったら、5時30分までに帰ってくること。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・アプリを勝手に入れない。</li> <li>・23時から5時までは使わない。</li> <li>・インターネットで勝手にサイトにアクセスしない。</li> <li>・知らない人と勝手にやり取りをしない。</li> </ul>
<p>スマホの使用できるのは朝7時から夜10時のあいだ</p> <p>グーグルとYouTubeをスマホで使用できる時間はそれぞれ30分</p> <p>勝手にアプリを追加できない</p> <p>アイパッドを使用できるのは1日30分</p> <p>課金しない</p> <p>ベットの上では使わない</p> <p>スマホに入れれるゲームはツムツムのみ（許可を得たら他のもいい）</p>
<p>知らない人と繋がらない</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・時間を決めて、それを守る</li> <li>・1時間やったら、1時間以上は、休む。</li> </ul>
<p>多分それぐらい</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ネットでの誹謗中傷をしない</li> <li>2. 午後10時から午前7時までは使用の禁止</li> <li>3. 怪しいサイトを利用しない</li> <li>4. なにかトラブルが発生した場合親にすぐ報告</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>・学習以外の目的で使用するときは21時までとする。</li> <li>・ラインで他人の悪口を言わない。</li> <li>・グループラインにはできるだけ参加しない</li> </ul> <p>(最近強制参加の機能があるため友人には事前に参加しないことを伝える)</p>
<p>スマートフォンは自分の部屋に持っていかない</p> <p>人の写真を送らない</p> <p>夜遅くは触らない</p> <p>怪しいメールが来たら親に伝える</p>
<p>勝手にアカウントを作らない。                      勝手にスマホのアプリをいれられない。（保護者の許可が必要）</p>

<p>YouTube等でコメントを打たない</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・人の悪口をラインや動画投稿アプリなどで絶対に言わない</li> <li>・人の写真などを勝手にアップしない</li> <li>・携帯などの使用時間は21：30までにする</li> <li>・チェーンメールが自分にきて困ったことがあったのでチェーンメールが今後自分に来ても次の人におくらない（親から止めても何も起こらないといわれた。（（自分もめんどくさい）））</li> <li>・ネットゲームで知らない人とチャットしない</li> <li>・ラインなどの言葉のウッチ間違えや読み取りの誤解などがうまれないようにきちんといったり大切なことは直接話す</li> <li>・面白くないとか、つまらないなど相手を否定するような発言はしない</li> <li>・困ったときは一人で抱え込まず必ず親に話す</li> <li>・使う時間を決める</li> </ul>
<p>ゲーム使用時間が平日・日曜日は夜の10時30分で土曜日だけ11時に設定されてる。</p>
<p>ゲームやスマホは9時55分にやめる。 自分の顔や他人の顔などを勝手に送らない。 自分の家や他人の家を勝手に送らない。</p>
<p>①ゲームの使用時間は1日30分、タブレットやスマートフォンの使用時間は1日20分 ②夜遅くにスマートフォンを使わない ③ゲームやタブレット、スマートフォンを使うときは親の許可を得る ④危険なことに使わない ⑤写真を撮りすぎずに容量を開けておく(スマートフォンのみ)</p>
<p>お金の無駄使いをしない</p>
<p>ゲームは三時間</p>
<p>宿題などの勉強が終わってからしか使わない。 自室に持ち込まず、リビングで使う。 自分がされて嫌なこと、親に見せられないようなことをしない。</p>
<p>①人の悪口や個人情報を書かない。 ②ゲームは1時間まで。毎日やらない。 ③勝手に変なサイトに入らない。 ④トラブルが発生してしまったら、親に言う。</p>
<p>①22時以降は使わない。 ②インターネット使用時に、トラブルに巻き込まれた場合、親に報告する。</p>
<p>1. プリント1枚ごとに10分ゲームできる 2. お金がかかるサイトに行かない 3. 乱暴な言葉を使うYouTubeは見ない</p>
<p>夜はスマホを親に渡す</p>
<p>ラインは家族と家族が認めた人のみ（今のところ友達とはやっていない） 夜10時までの制限つき 勝手にライン交換などをしない YouTube・InstagramなどのSNS関係はすべて禁止（調べものをするときはGoogle） トラブルに巻き込まれたらすぐに親に相談する 悪質な書き込みなどは禁止、もしした場合はスマホ没収</p>
<p>①1日30分。 ②個人情報を載せない。 ③自分の部屋などには持ち込まない。 ④自分がされて嫌なことはしない。 ⑤楽しい分、誘惑が強いということを、忘れない。</p>