

お子様と一緒にチェックしてみてください



スマホを買う前のチェックリスト

きちんと自分で早寝早起きができている	はい	いいえ
--------------------	----	-----

スマホを使うようになると、夜遅くまでスマホを使ってしまうようになりがちです。そうすると、健康や体力に問題が出てきやすくなります。スマホを使うのは、自分で早寝早起きできるようになってからにすることをお勧めします。

お風呂やはみがきなどの生活習慣を、言われなくても自分からできている	はい	いいえ
-----------------------------------	----	-----

スマホを使っているときには、自分でスマホを切り上げることはどんな人でも難しいようです。自分から切り替えて必要な行動ができることが大切です。言われなくても、切り替えができるようになってからスマホを使うようにすることをお勧めします。

お手伝いを言われなくても自分からやる	はい	いいえ
--------------------	----	-----

スマホを使うようになると、スマホに時間を取られて、スマホ以外の活動が減ってしまうようです。お手伝いをすることは、子どもの心と体の成長に大きなプラス面があります。スマホを使うのは、お手伝いを自分からできるようになってからにすることをお勧めします。

自分の趣味や好きなことに熱心に取り組んでいる	はい	いいえ
------------------------	----	-----

趣味や好きなことなど、さまざまな世界に触れて、色々な体験することで、子供は成長していきます。スマホに時間を取られると、そういった体験が少なくなりがちです。趣味や好きなことに熱心に取り組むことができるようになってから、スマホを使うようにすることが大切です。

食事時などに（毎日20分以上）家族とおしゃべりしている	はい	いいえ
-----------------------------	----	-----

家族のコミュニケーションは、子どもの成長に大きなプラスになっています。スマホを使うとコミュニケーションが文字だけのやり取りに偏りがちです。家族でおしゃべりを楽しめる関係や習慣ができてから、スマホを使うようにすることをお勧めします。

読書の習慣がある（月に1冊以上）	はい	いいえ
------------------	----	-----

インターネットには偏りや危険性の多い情報があふれています。読書は心を育て知識を深める手段として、非常に優れたものです。読書の習慣があると、インターネット情報のリスクを低下させることができると考えられます。読書の習慣ができてから、スマホに触れることがお勧めです。

お名前 _____

_____ 年 _____ 月 _____ 日

