

6月27日 タブレットルールの見直し

トラブルを
起こさない
ために

悪口を書か
ない 啓太

悪口を言わ
ない、悪口を言っ
ていたら止める
翔太

メッセージアプリだと
本当にこの事を送って
いいのか、相手が傷つ
くことはないかもう一
度確認して送る 志田

他の人に協調す
るんじゃなくて
自分の意見も言
う。宇田

危ないサイ
トを見ない
優太

人が聞いたり見
たりして嫌な気
持ちになること
を言わない。
大藪

他人を貶め
るようなこ
とはしない
岡本

「よね」
とか言わな
い。 藤井

安全なアプ
リを使う
高橋

トラブルを起こさない，起こさせない

関係ないこ
とはせずに
勉強する。
三橋

関係のある
ことを調べ
る 啓太

学習 面

使うべきサ
イトやアプ
リを選ぶ。
宇田

マイルールをつ
くったり、制限
のつけれるアプ
リを使ったりし
てできるだけ使
わない。 かえ

ずっと使わな
いように、自分
で管理するか、制
限アプリを使
う。 翔太

学習サイ
トを使う 拓
海

勉強するとき
は、ゲームやス
マートフォンを
さわらない 優
太

キュビナをす
るじゃなくて書
く勉強をする 志
田

キュビナを
する 村上

たまに遠く
を見る。藤
井

30分ごとに
休憩する
高橋

健康 面

タブレット
から目を離
して使う。
宇田

調べるときネッ
トを使うのは最
終手段にして画
面を見る時間を
減らす。かえ

使う時間を決め
てアラームなど
をつける ま
さき

寝る前には
使わないよ
うにする。
寄光

時と場合に応じて計画的に

タブレット・スマホ
を使用状況
の課題

勉強時間よ
り長い。優
太

勉強時間よ
り長い。村
上

勉強時間よ
り長いとき
もある。
原 悠祐

1日の3分の1
をメディア
に使ってい
る。宇田

勉強時間よ
り長い。
羽白

ずっと使っ
ている三橋

勉強時間が
少なくな
る。藤井

勉強時間の
十倍以上見
てる 森岡

使っている
時間が多い
高橋

勉強よりス
マホ触っ
ている方が長
い。心那

勉強よ
り長い
啓太

勉強してい
る時間より
も長い 心
櫻

長い時間
使っている
大藪

勉強時間よ
りスマホの
時間方が長
い 橋本

勉強時間の
三倍以上の
時がほとん
ど 山下

使ってし
まってい
る。 翔太

暇なときは
つい使っ
てしまう
衣笠

寝る1時間前は
触らないって言
われてるけど守
れてない
志田

夜中にして
いる
まさき！！

動画を見ていると、2時
間くらい経っている事
がある。 なんなら学
校でも見ている。 寄
光 ちな
みに学校のPCで
youtubeを見るのは利
用外目的のため良くな
いらしい

気づいたら
触ってる。
村上

気づいたら
ずっと使っ
ている 湊

タブレット
やスマホ、
どう使うべ
き？

時間を決め
てその時間
を厳守す
る。宇田

時☆間☆制
☆限☆を☆つけ
る。村上

学習につかった
ほうが良いと思
う。原 悠祐

時間を決め
て使う 志
田

任天堂の見
守りスイッ
チを使う
渉吾

見守りス
イッチを使
う 羽白

Nintendoみま
もりSwitchで時
間制限をする
優太

時間制限を
かける。
藤井

ずっと使い続け
ないように、あ
る程度の時間が
たったら遠くを
見たりして休憩
する。衣笠

時間制限を
かけて自制
する 三橋

時間を決め
てする 啓
太

最初に時間
を決めて使
う 高橋

時間を
決める
心櫻

時間を決め
て使う
大藪

勉強した時間×2
分のゲームを
する。 などの
ルールを決め
る。 渉吾

使ってもいいけ
ど勉強の時間と
同じくらい使っ
たり、メリハリ
をつけたりす
る。 翔太

時間決
める。
心那

時間制限を
する😊まさ
き

制限かける
といいと思
う 拓海

制限かける
といいと思
う 湊

時間を
決める
橋本

禁欲ボック
スを使う

課題の解決
方法・タブ
レットの
ルール

ユーチューブは、無駄
に時間を過ごしてしま
うので、それよりは、
運動や友達と遊んだ方
がいいと思った。 寄
光

外で遊
ぶ。宇
田

普段メディアを
使っている時間
を1時間ほど読書
に変える。 原
悠祐

外に行
く 村
上

外に行
く 羽
白

外に行
く 山
下

ゲームをつい
ついやってしまう
から友だちと遊
んだり部活に
行ったりして体
を動かす 啓太

運動すると
いい 拓海

甥っ子連れ
て散歩行
く！ 志田

運動す
るとい
い 湊

自分の好きなこ
と（メディア以
外）をする。
翔太

やらないといけ
ないことをした
り、体を動かし
たりする。
三橋

使ったらこまめ
に5〜10分は目を
休めたり、時計
(時間)を見る習慣
をつける。 三
橋

通知オフに
する 羽白

読書をした
り運動した
りする
衣笠

たまに右下
を見る習慣
をつける。
藤井

しまむらの水路にザリ
ガニがいるので、それ
をペットにして餌を
やったりして、ペット
との時間を過ごす 寄
光

1日1回は
外に出る
高橋

「通知をオフにする」
「本当に必要なアプリ
以外はすべて削除す
る」「時間管理アプリ
で使用時間を制限す
る」「画面をグレース
ケール(白黒表示)に
する」 翔太

時間を見る
習慣をつけ
ておく 啓
太

画面を見てから
ある程度の時間
がたったら一旦
画面から目を離
す 衣笠

通知オフに
する 村上

どうしても見てしま
うならYouTubeとか
tiktokとかTwitterとか
のアプリアインストー
ルする。 寄光

時間を見る習慣をつけ
る。(ついていないう
ちは時間を知らせるア
ラームなどをつけてお
くといい。) 原 悠祐

ゲーム時間を読
書、運動などに
かえる
マサキ

運動したりして
1日最低30分
以上外に出て日
光に浴びる 優
太

時々ゲーム
を切るまさ
き