

自分への提言

意識的な面での対策

- ・ スマホを自分から遠ざける・・・テスト前にはスマホ（充電器）を隠すなど
- ・ 決まり事を作る・・・自分から親とスマホについて話してみるなど
- ・ 友達に話しておく・・・周りに流されないように自分が何時まで使えるのかを話しておく

最後には自分に返ってくる
ということをわすれない！



スマホと上手に付き合っていくために
スマホを使いすぎないように自分たちでできることについて

1 機能的な面での対策

- ・ アプリや基本設定で、年齢に合わせた利用時間を設定する。
- ・ 危険なアプリのダウンロードをアプリで制限する。

2 意識的な面での対策

- ・ テスト前にスマホや充電器を隠して、物理的に距離を取る。
- ・ 自分でルールを決めて、親と話し合う。
- ・ 自分のルール等を友達に話して理解してもらい、無用のトラブルを避ける。

まとめ

最後には自分に返ってくるということを忘れず、スマホと上手に付き合っていくために自分からスマホについて考えることが大切

等の意見が発表されました。