

年 月 日 (初回/改定)

決めた人 _____ . _____

iPhone/iPad 使用時間のルール

使わない時間帯	時～ 時	
使用時間を制限するアプリ	YouTube (写真/動画カテゴリ)	時間 分
	LINE (SNSカテゴリ)	時間 分
	Twitter (SNSカテゴリ)	時間 分
	アプリ名	時間 分
	アプリ名	時間 分
	アプリ名	時間 分
時間帯・使用時間を制限しないアプリ	<input checked="" type="checkbox"/> 電話 <input type="checkbox"/> 時計 <input type="checkbox"/> メッセージ <input type="checkbox"/> 天気 <input type="checkbox"/> カレンダー <input type="checkbox"/> メモ <input type="checkbox"/> マップ <input type="checkbox"/> ミュージック <input type="checkbox"/> カレンダー <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 写真 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> カメラ <input type="checkbox"/>	

iPhone/iPad 使い方の約束

使わない時間帯になったら？	
食事中は？	
勉強中は？	
塾・習い事に行く時は？	
使う時間を延長したい時は？	
アプリをダウンロードしたい時は？	