

3月スマホ利用状況

スクリーンタイム・チェック表

塾のある日、またはテスト 1 か月前に「×」2つ以上、または「☠」が1以上ある場合、スマホの使用を制限します。(用途による)

2022

1 時間以内…◎

2 時間程度…△

3～4 時間…×

4 時間以上…☠

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	4月1日	2