

# 使いすぎていないかな

みなさんは1人1台<sup>たんまつ</sup>端末を何に使う時間が一番長いと思いますか。  
自分が使っていると思う時間が長い順にならべてみましょう。

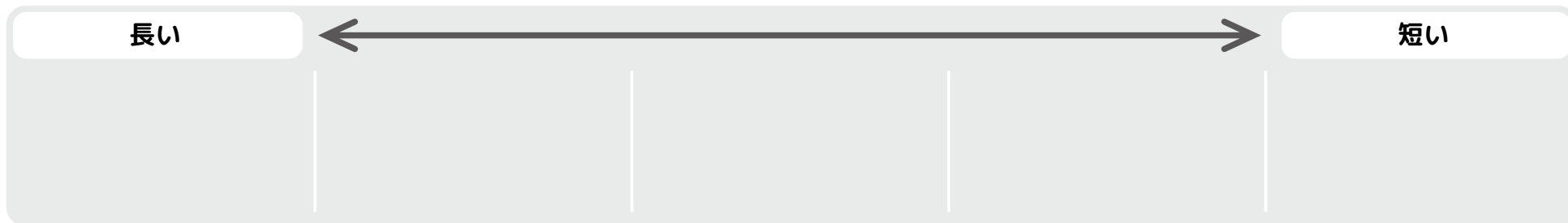
1  
何かを調べる時間

2  
動画を見る時間

3  
ドリルなどで  
考えたり、回答する時間

4  
プログラミングや  
しりょう資料など、  
何かをつくる時間

5  
だれ誰かと  
チャットする時間





## ★ スキルのポイント

使いすぎを防ぐためには、<sup>たんまつ</sup>端末を使って、どのようなことをしているのか、**まずは自分の<sup>じょうきょう</sup>状況を確認することが大切です。**

これは自分のスマホでも同じです。自分が何をどのくらいの時間使っているのか、<sup>じょうきょう</sup>状況を確認してみましょう。

また、それが学習のためなのか、楽しみのためなのか、ひまつぶしのためなのかを整理してみると、どの時間をどの程度<sup>ていど</sup>増やしたり、減らしたりすることがよいのかのヒントになります。学校から<sup>か</sup>貸し出されている<sup>たんまつ</sup>端末では、学習に関係あることかどうか、自分で<sup>はんだん</sup>判断して使えるようになりましょう。