

## スマホ依存症の解決法

### 物理的に距離を置く

- スマホから離れる時間を作る
- 月々のギガを制限する
- スマホの契約を解除する
- スマホ代を自分で払う
- 自分が集中できるものを見つける
- 時間制限をして、ネットから距離を置く

### 小さい子がスマホ契約するときに、親と約束事を決める

- 使用するアプリを限定する
- 集中するときは、自分の近くにスマホを置かない