

Think before you tap

タップする前に考えよう

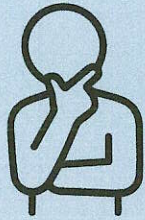
～ネットルールについて～

マナーと安全



個人情報

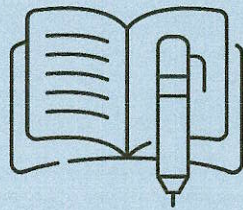
SNSに写真などを投稿する際、個人情報はできるだけ書かないようにしましょう。また、写真などがきっかけとなって、住所などの個人情報が特定される場合があるので注意しましょう。



相手の気持ち

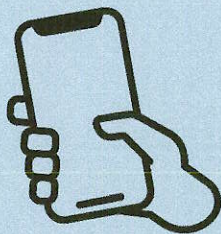
画面の向こう側には必ず人がいます。悪口やうわさ話は書かないでください。一度書いたら消せません。ネットも現実も同じマナーです。みんなが気持ちよく使える言葉を使いましょう。

機器の使い方



勉強や宿題

やるべきことが終わってから使用しましょう。スマホを使用した後に勉強をしようとする、脳が疲れていて勉強のはかどり具合などの効率がガクッと落ちてしまいます。



平日と休日

※家庭での判断です。

平日は2時間、休日は3時間の使用。平日では2時間以上使うと、寝る時間が遅くなったり、目が疲れたりして、翌日に影響が出てしまいます。休日では3時間までなら、家族との時間などもでき、月曜日から学校生活にひびきません。



夜23時

※家庭での判断です。

夜23時までの使用。ブルーライトを浴び続けると脳が昼間と勘違いしてしまいます。23時にやめることで、寝るまでの間に脳をリラックスさせ、深い眠りを確保することができます。