

生徒・保護者の皆さん

スマートフォン・インターネット・SNSの利用について

休業期間が長引いていますが、生徒の皆さんは規則正しい生活を送っていますか。新型コロナウイルス感染症の予防に努め、健康な身体を維持し、学校が再開されたら、元気な姿で登校できるようにしてください。

外出制限があり他人との接触もできない中、外部との連絡をスマートフォンやインターネットに頼らざるを得ない状況が続いていると思います。スマートフォンやインターネットの利用には弊害もあることを、今一度、認識してください。スマートフォンやインターネットを使う上で気を付けなければならないことを、以下に挙げておきます。

『1』 時間を守って使おう（時を考えて、適した使い方をしよう）

- ・睡眠不足は、体調不良の原因になります。夜更かしは控えましょう。
- ・食事中や入浴中にまで使ったりせず、スマホから離れる時間を作りましょう。

『2』 送って大丈夫？送信前に見直そう（何気なく送った言葉や写真で相手を傷つけているかも）

- ・短文で言葉足らずだと誤解されやすいことがあります。友達同士でも丁寧なやりとりにしましょう。
- ・相手にも都合があることを考えて、すぐに返信を求める「即返信」にこだわらないようにしましょう。

『3』 個人情報（写真なども）を安易に載せない、送らない（情報を公開すると悪用されてトラブルに発展することがあります）

- ・インターネットに発信した情報を見ているのは友達だけとは限りません。投稿した内容が悪用される危険性があります。
- ・断片的な情報から、個人が特定されてしまうことがあります。
- ・一度投稿した情報は、完全に消すことはできません。顔写真や住所など個人情報を公開することはリスクがあります。安易に投稿しないように。

『4』 インターネットに書かれていることを鵜呑みにしないこと

- ・インターネット上では、簡単に性別・年齢・職業を偽ることができます。悪意のある人は必ずいるものと考え、SNS上で知り合っただけで信用しないようにしましょう。
- ・確証のない噂や嘘の情報がインターネットを介して届くこともあります。また、詐欺も横行しています。信憑性のない情報に惑わされないようにしましょう。

※家にじっとしていると、人が恋しくて友達と連絡を取りたくて、ついついスマホに手が伸びることが多くなると思います。でも、自分自身を守ることを考え、少し我慢して健全な毎日が送れるように心がけてください。