ネットと上手に付き合うために

**１　SNSに投稿するものは永遠に残ってもいいものだけ**

　　　ちょっとしたコメント、写真、スタンプであっても、一度ネットの世界に出したものは決して消えません。

悪口やウソなど、誰かを嫌な気持ちにさせるもの、傷つけるものは、絶対に投稿してはいけません。

**２　ゲームは時間を決めて**

　　　ゲームをする最大の時間を自分で決めましょう。そして決めた時間を絶対に守るよう努力しましょう。

**３　動画視聴の時間を決めて**

　　　動画視聴の最大の時間を自分で決めましょう。そして、時計を意識しながらその時間を絶対に守るよう努力

しましょう。

**４　機器の保管場所を決めよう**

　　　トラブルは夜、自室から始まることが多いそうです。夜は使わないようリビングなどに置いておけるといいですね。

**５　機器を使ってよい時間、使わない時間を決めよう**

　　　例えば「夜９時以降は使わない」「家族でご飯を食べるときは使わない」など使用のルールを決めましょう。

**6　目の休憩時間をつくろう**

画面を見続けると、目に大きな負担がかかります。長くても30分に一度は遠くを見たり、目を運動させたりしましょう。

**７　怪しいサイト、違法サイトに近づかない**

違法動画サイト、違法ゲームサイト、違法音楽サイトは危険です。罰則対象です。犯罪の温床になっている心配もあります。

**８　サイトで知り合った人と絶対に会わない**

ネット上で知り合った人とtyokusetu出会い、事件・事故に巻き込まれる例が多発しています。絶対に会わないで。

**９　困ったことがあればすぐに相談しよう**

　　 自分で解決しようとすると、さらに悪い方向につながることがあります。一人で抱え込まず、お家の方や

学校の先生など、近くの大人に相談しましょう。

おすすめ

１　学校が休みの日は「学校がある日と同じように生活してみよう」
 　 学校がある日と同じように起き、勉強をし、ご飯を食べ、夜きちんと寝ると体調が崩れません。

２　ネット以外のものに触れよう　読書、部屋の掃除、料理、物づくりなどもよいですね。

３　体を大切に　 まずは目を休めよう。そしてストレッチなどの運動も。

４　勉強をしよう　やっぱり勉強は大切。できることからコツコツとやってみましょう

５　既にスマホを使っている人は「スマホをやめるアプリ」を使ってみよう

Forest(Android/iOS),スマホをやめれば魚が育つ(iOS)など、スマホを使わないと木や魚が育つ

アプリがあります。こういったものを活用し、自分で時間管理をしてみたらいかがでしょうか？



ネットモラル学習資料(中学生資料02-1) 2020 ©　松本市教育委員会