

# 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、さらに悪い方向につながる場合があります。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？

