

# SNS・インターネット等利用の約束 南中学区ルール

令和3年11月9日制定

## 1 健康を守ろう

機器とは…

スマホ、タブレット、パソコン、ケータイゲーム機など

① 機器を使うのは、寝る30分前までにしよう。

小学生は、寝る1時間前までにすることをオススメします。

② 平日の機器の使用時間は、1時間30分以内にしよう。(学習は除く)

③ 朝起きて登校するまでの間は、ゲームや動画を見ないようにしよう。

④ 食事中、勉強中は、学習に関係ない機器の使用ができない環境を作ろう。

※①のルールは、本来は寝る1時間前に止めることが、健康上望ましいといわれています。まずは、30分前までに必ず止めることから始め、1時間に近づけていこう。

## 2 友情を守ろう

① 人の悪口や不愉快になることを絶対に書かないようにしよう。

② 送信前に書いた文の内容を見直そう。

③ 返信が遅れても責めないようにしよう。

④ SNSの使い過ぎによって、面と向かっての人との関わりがなくならないようにしよう。

⑤ 友だちとのやりとりを許可なく他人に見せないようにしよう。



## 3 安全・安心を守ろう

① 個人情報絶対に載せないようにしよう。

② 許可なく他人の写真や動画を載せないようにしよう。

③ SNSなどで知り合った人と直接会ったり、誘いに乗ったりしないようにしよう。

④ 人を不安にさせるような文章などを送らないようにしよう。

