

# よつば

河内長野市立千代田中学校  
生徒指導だより 5月号



## 自分を守るヒント①



## ～スマホ・ネットとの付き合い方～

今や、大人にとっても子どもにとっても、生活の一部となってしまったスマートフォン。持っていることを前提に進んでいく世の中で、とても便利なものですが、スマホとの付き合い方を間違えると、大変なことになってしまいます。自分を守るために、今一度使い方について考えてみましょう。そしてゆくゆくは、自分だけでなく大切な誰かを守るために、積極的に正しい知識を得て、考えることのできる大人になってほしいです！

**スマホ・SNS 使う前の「3つの約束」!**

- 1. その投稿、玄関に貼れますか?**  
個人情報は出さない  
消えないデジタルタトゥー  
相手の気持ちを想像
- 2. 「つながりすぎ」に注意!**  
時間のルール  
即レスの義務はない
- 3. トラブルは「即・相談」**  
スクショを撮る  
知らない人は「敵」かも

**困ったときの相談窓口**

24時間 SOSダイヤル 24時間子供SOSダイヤル0120-0-78310

SNS相談 (LINEなど)

**「スマホに使われるな、スマホを使いこなせ！」**

ポスターは各学年フロアにも掲示しています。普段から、この「3つの約束」を意識していきましょう。

## 保護者のみなさまへ

先週は、お忙しい中、授業参観に足をお運びいただき、ありがとうございました。

今、2年生の技術の授業では、ネットやスマホの危険性を知り、16歳未満の SNS 利用制限の是非について考えています。その一部を3階フロアに掲示しており、保護者のみなさまにもアンケートにご協力いただきました。(ご参加ありがとうございます!) 結果は、以下のようになりました。

テーマ< 16才未満の SNS 規制が進むことについて、どう思いますか? >

<賛成>	<反対>
子ども 21	子ども14
保護者 25	保護者 0



### 子どもたちの意見

①一人ひとりが人を傷つけないよう守っていくことが、自分たちの暮らしを豊かにしていくと思う。

②ネットいじめ、SNS 依存が少しでもなくなるのであれば、規制強化はいい。

③自分の生活は自由じゃなくなるのは嫌だから、まずは自分から SNS の使い方について知り、改めていくべきだと思う。

④個人情報をもれないよう、工夫したり、他人の情報を公開しないようにする。

⑤ルールを守って使っている人は SNS を使用してもよいと思う。

メリット・デメリット、もちろん両方があります。時代や社会情勢、ご家庭の状況によって、それも変わっていくことでしょう。大切なのは、大人も子どもも一緒になって、使い方について話し合う姿勢です。子どもまかせにせず、ご家庭での見直しをお願いします。裏面に、スマホのおうちルールの一例を掲載していますので、ご参考になさってください。



このように、今年度の『よつば』では、千代中生がこれからの人生をたくましく生きるうえで、大切にしてほしいことを紹介していきます。ご家庭で一緒にお読みいただき、ぜひ今後のヒントにしていいただければと思います。

保護者のみなさまのご指導が、子どもたちを守ります！

大人がまず率先してルールを守り、お手本になりましょう。

↓一緒に見直しをお願いします。

## 〇〇家のスマホルール

- ①スマホの使用時間は（      ）時から（      ）時まで。  
1日（      ）時間まで使えます。
- ②必ず（                      ）で使います。  
（自分の部屋へは持ち込みません）
- ③個人情報や悪口をネットに公開したり、書き込んだりはしません。
- ④メールやSNSは実際に会ったことのある友達だけにします。
- ⑤フィルタリングをはずしません。
- ⑥困ったときは、おうちの人か先生に相談します。
- ⑦ルールを守れなかったときは、（      ）日間使用禁止。

保護者に返却します。

