

# SNS 田柄中ルール

～S：真の N：仲間を S：信じるための 9のルール～

はじめに…

☆困ったことがあったら保護者・先生に必ず相談する☆

自己解決できないこともたくさんあります。トラブルが大きくなる前に、すぐに相談しよう。

## 1. 見た人が傷ついたり、不快に感じたりする内容は SNS に載せない。

書き込む前に、「本当に書き込んで良い内容か？」を何度も確認しよう。真の仲間を信じるために。

## 2. 自分・他人の個人情報や写真は SNS に載せない。

一度出回った情報は回収できない。悪用され、取り返しのつかないことになる恐れがある。

## 3. フィルタリングを設定しよう。

インターネットにつながる全ての電子機器に設定をして、違法サイトから自分を守ろう。

## 4. 勝手なダウンロードは行わない。

ダウンロードによる架空請求などのトラブルが増えている。保護者の確認をとってから。

## 5. ネット上の情報を見極める。

全ての情報が正しいとは限らない。自分で判断する力を！

## 6. 利用時間を設定する。長時間の使用を控える。

寝る1時間前には手の届かない所へ。ブルーライトは睡眠の質の低下に繋がる。長時間の使用は勉強・健康の敵。

## 7. SNS の送信時刻・回数を考える。

SNS の利用は相手の都合を考えて、午後10時以降は控える。未読・既読無視に腹を立てない。

## 8. やるべき事をやってから使用する。

学習・家の手伝いなど、自分のため、家族のための行動を優先しよう。

## 9. ながらスマホはやらない。

「勉強しながら」は効率低下。「話しながら」は関係悪化。「歩きながら」は事故の元。

