





# もう一度見直そう！インターネットの使い方

夏休み期間中、スマホやタブレットを使って、インターネットやゲームなどをする時間が長くなってしまった人いるのではないのでしょうか。また、SNSなどのインターネットを使ったやりとりが多くなり、意図して、もしくは、意図せずに相手を攻撃するようなことをしていないでしょうか。今回はあらためてインターネットを使う時の注意点をおさらいしていきましょう。

## ネットやスマホを長く使っているとどうなる？ & どう対策する？

 <p><b>スマホ猫背</b>      <b>スマホ老眼</b></p> <p><b>身体的な不調を起こす</b></p> <p>長時間、同じ姿勢や画面を見続けることで、姿勢や視力が悪くなり、日常生活に悪影響を及ぼす</p>	 <p><b>記憶力低下</b>      <b>集中力低下</b></p> <p><b>学習面に影響をあたえる</b></p> <p>授業中ぼ～っとしてしまったり、勉強したことを忘れやすくなったりして、学校の成績が下がる</p>	 <p><b>眠れなくなる</b>      <b>憂うつになる</b></p> <p><b>精神的な不調を引き起こす</b></p> <p>不眠症による生活リズムの乱れや、無気力になって、学校に行けなくなったり、遅刻するようになる</p>
--	--	---

<p><b>ルールを決める</b></p> <p>一日の時間制限を決めて、それを守りながらスマホやインターネットを楽しみましょう</p> 	<p><b>スマホを近くに置かない</b></p> <p>食事中や勉強中の机の上、寝る前の枕元などにはスマホを置かないようにしましょう</p> 
--	---

## ネットでのそのやりとり、それって「いじめ」じゃないですか？

<p><b>写真や動画を拡散する</b></p> <p>親しい友だち同士で撮った恥ずかしい写真や動画を、SNSに投稿したり、他の友だちに勝手に送ったりして拡散する。</p>	<p><b>被害者は苦しんでいます 今すぐやめて！</b></p> 	<p><b>本人になりすまして投稿する</b></p> <p>誰かに対する悪口を、別の人のふりをして書き込む。関係のない写真や動画を加工して、表現をすり替えて投稿する。</p>
<p><b>SNS等のグループから外す</b></p> <p>相手の同意もなく、理由も説明せずに友だち同士で作っているグループから個人を消したりブロックしたりする。</p>		<p><b>SNSに悪口を書き込む</b></p> <p>名前は出さなくても、近い人が見れば誰のことか分かる表現で、個人に対して誹謗するような書き込みをする。</p>

## 「北九州市SNS悩み相談」

対象：北九州市立の小・中・高・特別支援学校の児童生徒



夏休み後のこの時期、みなさんが悩みを抱えることは特別なことではありません。大人でも、やる気が出なかったり、悩んだりすることが多くなる時期です。2学期が始まって不安に感じていることや、夏休み中のトラブル、人間関係や家族のことなど、悩みを抱えていたら、ひとりで悩まず相談してくださいね。

LINE  Web 