

灯中スマート三訓



本来、スマホは生活を豊かにするものですが、とても依存性が高く、使い方によっては心や体を傷つけてしまう道具にもなってしまいます。自分を守るため、周りの人を守るため、灯中生全員で考えたスマート三訓を意識して、安心安全な使い方を心がけていきませんか。

一 スマホより やるべきことを優先します

- ◆ スマホで生活リズムを崩していませんか
- ◆ 学習など、やるべきことがあるときに、できるだけスマホから手と目を離せていますか
- ◆ タイムマネジメントを意識して、セルフコントロールができていますか

二 スマホで 自分と他者を傷つけません



- ◆ 自分が載せる内容が、個人写真、個人情報、住所など、犯罪につながる情報ではないことを確認できていますか
- ◆ 相手の心を傷つけないかを考えて、メッセージや絵文字等を送ることができていますか
- ◆ 普段の生活での言葉遣いや行動を大切にできていますか

三 スマホより 心と体の健康を大切にします

- ◆ SNS やスマホゲームにのめり込みすぎていませんか
- ◆ 長時間の使用や、寝る前の使用を控えることができていますか（時間の目安：1日2時間まで）
- ◆ スマホから離れて、目と脳を休める時間を大切にできていますか

+ One 我が家での決まり(ルール)を決めます

- ◆ スマホの使用ルールについて、家族と話し合って決めておきましょう。