

全市共通ルール

- ◇ 友達などとの情報通信（メール等のやりとり）は、午後9時までとします。
- ◇ 悪口は書き込みません。他の人が嫌な気持ちになる使い方はしません。
- ◇ 自分や友達の個人的な情報（画像、氏名など）は、ネット上にのせません。



Q 共通ルールは必要？

- A
- ・スマートフォンやインターネットを利用するのは個人ですが、ネットの中で、友達同士はいつでも、つながることができます。
 - ・秋田市の中学生全員が共通の意識をもち、ルールを守ることで、同じ学校の友達同士だけでなく、他校の友達とのトラブル防止につながります。



Q なぜ、メール等は午後9時まで？

- A
- ・寝不足や視力の低下を防ぐことができ、メールの送受信によるストレスを軽減することもできます。
 - ・学習時間や睡眠時間、家族との時間の確保につながり、時間を有効に利用することができます。
 - ・生活リズムは人によって違います。メール等を終える時間を決めることで、「返信しないとどう思われるだろう」「どうして返信が来ないの？」など、不安や心配をせずに過ごすことができます。



Q それぞれの家庭でルールを決めれば、時間を制限なくともよいのでは？

- A
- ・例えば、Sさんの家庭では9時まで、Mさんの家庭では10時まで、Tさんの家庭にはルールがない...といった具合に、時間の統一などがないと、ルールとして機能しなくなる可能性があります。共通ルールをもとに、それぞれの家庭でルールを決めましょう。
(※家族との連絡は除く。)



Q 9時以降は、インターネットを使って調べられないの？

- A
- ・メール等による友達同士のやりとりは、9時以降しないというルールです。勉強で調べたいことがある場合などは有効活用しましょう。
 - ・ただし、長時間の利用は、様々な影響を及ぼします。家庭でルールを決め、利用時間を考えて使いましょう。



- ・ネット上に投稿してしまったら、全てを取り消すことはできません。
- ・元のデータを削除できても、コピーされて、悪用されることもあります。
- ・他人に見られたくない文書や画像を投稿すべきではありません。

中学生サミット
からの提言

スマートフォンやインターネットはとても便利です。
でも、私たちの周りで様々なトラブルが起きています。 だから...

- ◆自分の健康を守ること、時間を守れることを意識して、正しく、楽しく使おう！
- ◆相手の気持ちや、都合を考えて使おう！
- ◆困ったときは、一人で悩まず、必ず家族や周りの大人に相談しよう！

