



じょうず つか スマホ、上手に使えてますか？



み たの いろいろ べんり どうぐ
スマホは、SNSを見たり、オンラインゲームをしたり、楽しいことが色々できる便利な道具ですが、
がめん なか いや つか ひと ほか じかん わす さわ
画面の中だからと「嫌がらせ」に使ってしまう人がいます。他にも、時間を忘れてスマホを触ってしまい、
にじょうせいいかつ えいきょう つか ひと おお
日常生活に影響ができるなど、スマホに「使われてしまっている」人も多くいます。

つか かた こんなスマホの使い方をしていませんか？

- ✓ 食事中や、友人・家族と会話している間も、ついスマホを触ってしまう
- ✓ 夜遅くまでスマホを見る日があり、翌日、朝起きるのがつらいことがある
- ✓ SNS上に「悪口」を投稿したことがある
- ✓ 「鍵アカだから」と、他人には見せられない写真や動画を SNSにアップしたことがある



あ ひと こんご つか ちゅうい ひつよう
どれか1つでも当てはまった人は、今後スマホを使うときに、注意が必要です。

スマホはあくまで道具、自分の日常生活を大切に

てばな いぞん はな じかん つく
スマホが手放せないのはスマホ依存のサインかもしれません。スマホと離れる時間を作りましょう。
いちど とうこう いっしょ しょうこ
一度の投稿が「一生の証拠」に ...

じょう いっしょけ しょうこ しんがく しゅうしょく
SNSなどネット上にアップしたものは、一生消せない証拠になります。それが、進学や就職など、
こんご じんせい あくえいきょう およ きけん
あなたの今後の人生に悪影響を及ぼす危険があります。



「おふざけ」のつもりが高すぎる代償を支払うことも ...

けいさつ つか たがく かね しはら じけん ぜんこく なんど お
警察に捕まつたり多額のお金を支払うことになった事件は、全国で何度も起きており、
じぶん まわ ひと おお えいきょう あた
その「おふざけ」で、自分や周りの人に大きな影響を与えることがあります。



つか ひと やくそく 「スマホを使いこなす人」になるための2つの約束

じぶん たいせつ スマホよりも、リアルの自分を大切にする

め まえ ゆうじん かぞく じぶん たいせつ かんが こうどう
目の前の友人や家族、自分のこれからを大切に、考えて行動しましょう。
こま そだん

困ったらすぐに「相談」

だいじょうぶ すこ ふあん まわ おとな はな
「これって大丈夫かな？」と少しでも不安になったら、すぐに周りの大人に話してください。



じょう とうこう いちど まちが いっしょき
ネット上に投稿した一度の「間違い」は、一生消えない「デジタルタトゥー」になることがあります。また、
ちゅうしん せいいかつ いがい たいせつ にじょうせいいかつ
スマホ中心の生活をしていると、スマホ以外のことを大切にできなくなってしまい、日常生活や
ゆうじんかんけい えいきょう ただ つか かた あらた かんが
友人関係などに影響がでることがあります。スマホの正しい使い方について、改めて考えてみましょう。

