

今日から、情報モラルに関する「すまあと通信」を発信します。

「すまあと通信」の「すまあと」には、次のような意味を含めてみました。

『**す**:スマートに』『**ま**:マナーを守って』『**あ**:相手の立場になって』『**と**:ともに生きる』

ゲームやスマホ、やりすぎていませんか？

1 食事をしているときまで、スマホを手ばなせなかったり…



2 ゲームにどんどんはまって、夜なかなか眠れなかったり…



3 夜眠れないために、遅刻をしたり、授業中居眠りをしてしまったら…



4 勉強がついていけず、点数がさがったり…



マモル先生から



お家でのゲームやスマホのルールはありますか？お父さんやお母さんと話し合っ、ルールを決めましょう。ルールが守れなかった時の決まりもきちんと作っておきましょう。

ゲームやスマホの使いすぎは「ネット依存」という病気にもつながります。ネット依存になると、イライラしたり暴力をふるったりするようになるそうです。ゲームやスマホでは経験できない、毎日の学校やお家での生活も大切にしましょう。